

La Botica Verde

Manual de Botánica Medicinal

**Trabajo de Investigación
y
Experimentación**

por

**Maestro Sri Deva Fénix
(Prof. Félix E. Díaz)**

Dedicado a todos los Curiosos del Mundo



LA BOTICA VERDE

Pequeño Manual de Botánica Medicinal aplicada

**Trabajo de Investigación y Experimentación
por**

Maestro Sri Deva Fénix
(Prof. Félix E. Díaz)

Prólogo

Con este trabajo se pretende crear un humilde manual con la idea de recuperar un acervo tradicional y cultural de los campos, hoy en peligro de extinción, aproximando a las personas a mejorar su salud y a los recursos que de forma natural pueden disponer por su propio medio y que se encuentran materialmente a su alcance.

Todos estos remedios han sido experimentados ayer, hoy, una y otra vez por muchísimas personas, en campos y aldeas de las más remotas regiones del país, quienes les han acreditado una efectiva eficacia contra muchas de sus dolencias.

Es mi más honesto Deseo, que estas remedios Folklóricos y tradicionales no se pierdan en el olvido con la desaparición de esos últimos hombres y mujeres, que tanto bien y ayuda han prestado a todas aquellas personas aquejadas de alguna dolencia; con sus conocimientos demostraron la valía y eficacia de sus métodos empíricos, extraños, si se quiere hasta chistosos de tan efectiva Farmacopea Natural y sus formulas “Magistrales”...

“Dedicado a todos los Curiosos del Mundo”.

Plantas medicinales

¿Qué son las plantas medicinales?

Son vegetales que elaboran sustancias que ejercen una acción farmacológica beneficiosa para el organismo vivo.

¿Cuál es su origen?

Las plantas medicinales han formado parte de la historia y cultura de los pueblos indígenas del mundo entero.

Los conocimientos que poseen diversos grupos indígenas sobre las propiedades de las plantas, les permitieron con certeza curar las enfermedades que se les presentaban.

¿A qué se debe la acción curativa que provoca en el organismo?

A las sustancias químicas, llamadas principios activos

Las plantas medicinales son fundamentales en la medicina moderna.

¿Por qué? Son utilizados en la industria farmacéutica como modelo para la síntesis de nuevos medicamentos.

Breve historia de medicina herbolaria

Hablar de la herbolaria es hacerlo de la tradición médica que data mas de 25.000 años atrás, cuando el curandero de cualquier tribu conocía los remedios y medicinas para curar la mayoría de los males a través de plantas y conjuros.

La herbolaria es el conjunto de conocimientos Botánicos milenarios en el uso medicinal de las plantas.

El registro histórico más remoto le pertenece a los Sumerios y Egipcios, cuando llega a este mundo Imhotep.

Este médico usó la herbolaria de manera sistemática y se considera el primero, ya que existen papiros que así lo refieren y los cuales describen la curación de cuarenta y ocho casos clínicos tratados con plantas medicinales.

La historia continúa en la antigua Grecia.

El uso de las plantas fue ampliamente difundido por Griegos y Romanos, entre los cuales destacaba, Hipócrates y Galeno, quienes son reconocidos y considerados por la historia como los padres de la medicina occidental.

Estos médicos usaron la herbolaria como medio para restablecer la salud de los enfermos, y sus enseñanzas rigieron el mundo de la medicina hasta la edad media.

Con la dominación de los Árabes, la medicina se ve altamente influenciada por dos médicos musulmanes: Razis y Avicena, estos sabios retomaron los conocimientos de Hipócrates y de Galeno, sumando el conocimiento del pueblo Árabe.

Para entonces las cruzadas habían fracasado, y el comercio de especias (plantas comestibles y medicinales) procedentes de Asia lo dominaba los pueblos Árabes.

El conocimiento terapéutico de las plantas tomó dos destinos; el primero, cuando pasa a formar parte de la teoría de los principios activos, el cual con el tiempo y una compleja historia, se integra al uso de la medicina alópata u ortodoxa.

- El segundo, cuando llega a ser parte de la cultura común y es conocido como el de la herbolaria tradicional.

Hay evidencias que demuestran que los Piaches en Venezuela conocían muy bien muchos productos, principalmente de origen vegetal, beneficiosos en caso de enfermedades.

Con frecuencia se utilizaba un bebedizo de la planta como en el casos de la - **Flor Escondida** (*Phyllanthus niruri*) cuyas propiedades Hipoglucemiante, antiséptica del tracto urinario, diurética, desintoxicante hepático, anticancerígeno eran ya conocidas.

- **La Pira, Bledo o Yerba Caracas** (*Amaranthus dubius*) utilizada como desparasitante, para bajar la fiebre, mejorar la actividad cerebral, antidepresivo, detener hemorragias internas y menstruación excesivas, energizante. Aliviar la migraña y como un nutritivo Alimento.

- **El Catuche o Guanabana** (*Annona muricata*)

Poderoso antibacteriano, antimicótica, desparasitante, antidepresiva y para controlar la tensión alta.

También se ha comprobado que ayuda en enfermedades como el Cáncer y mejora el sistema inmunológico. solo por mencionar solo tres plantas.

Las plantas medicinales fueron un poderoso recurso con lo que nuestros nativos Americanos se auxiliaban para cura sus enfermedades.

Estas plantas se utilizaron de diferentes maneras, comidas, en infusiones, en ungüentos y emplastos, para aliviar trastornos a través de la piel; en bebedizos y pócimas, en vaporizaciones, etc.

En sus crónicas los habitantes narraron que con sus plantas mantenían un orden y una organización casi perfecta, tenían Piaches (médicos) que dominaban ciertas especialidades, y estos eran: parteros, hueseros o yerbateros y chamanes.

La dieta de los Venezolanos se modificó radicalmente después de la invasión Española; la herbolaria medicinal se enriqueció con las contribuciones de la flora Europea y la Árabe.

De las cocinas Españolas salieron **el perejil, el tomillo, la albahaca, la manzanilla, la hierba buena, el clavo, la mejorana, el laurel, el eneldo**, y muchas otras hierbas, aromáticas, de uso culinario y medicinal que llegaron al nuevo mundo a través de la migración Española.

Según estudios botánicos modernos, más del 40 por ciento de las plantas medicinales actualmente empleadas por los venezolanos provienen de Europa y parte del África que se integraron a lo largo de toda la etapa colonial.

La tradición herbolaria y conocimiento tradicional de los habitantes contribuyeron a superar las difíciles condiciones de salud que

predominaron durante la larga guerra civil y las intervenciones extranjeras en los siglos pasados.

El herbario medicinal del saber empírico contaba con varios miles de plantas medicinales recolectadas y clasificadas por los Piaches, Chamanes y botánicos populares.

Durante años recientes eran frecuentes encontrar en el país numerosos investigadores extranjeros (antropólogos, biólogos, médicos, químicos) que recolectaban la flora medicinal en las más diversas regiones de nuestro geografía, han entrevistando a los miembros de comunidades indígenas pues deseaban aprender de ellos el uso y la aplicación de estas plantas.

A partir de los años ochenta, el interés por conocer las plantas medicinales y su uso ha tomado un nuevo vigor propagándose por todo el mundo. El desarrollo tecnológico ha dado paso a nuevas metodologías y procedimientos que han modificado sustancialmente los estudios de la herbolaria, esto ha permitido visualizar a los laboratorios el rol de los nuevos medicamentos preparados a base de plantas.

La herbolaria Venezolana, afortunadamente no esta tan lejana a este notable desarrollo científico y técnico.

Hoy en día diferentes instituciones y facultades de varias Universidades, entre otros, llevan a cabo investigaciones sobre la flora medicinal del país en muy variados tópicos.

CONCLUSIÓN: A través de los años hemos visto que la herbolaria ha sido parte fundamental en la rama de la medicina no solamente en el uso diario de los habitantes de nuestro país sino a través de todo el mundo. En Venezuela su rica historia tradicional se remonta a las épocas de nuestros Caciques y mucho tiempo atrás; revisando como ha ido evolucionando hasta el día de hoy.

También es importante ver como uno de los factores que hoy en día influye en los habitantes de este país es el de los Mercados populares donde todavía existen puestos de yerbateros y donde las plantas aumentan cada día su consumo entre personas de edad avanzada, adultos y jóvenes; sigue siendo el comercio de estas plantas un importante factor en la medicina natural de nuestra historia.

**Maestro Sri Deva Fénix,
(Prof. Félix E. Díaz.)**

Este sencillo manual “**LA BOTICA VERDE**” nos sirve para recordar que la salud no es sólo un asunto individual, sino que además compete a la

familia, a una comunidad y finalmente a la sociedad en donde se desarrolla la vida de los seres humanos. Es a nuestro entender muy importante recuperar las antiguas tradiciones y transmitir las a nuestros hijos, amigos, familiares, etc, de aquellas maravillosas recetas y secretos, que encierran nuestras amigas las plantas.

“Toda planta tiene su virtud celosamente guardada”... Considerando este enunciado es que depositamos nuestra confianza para que ellas actúen en una u otra curación; y es en estas virtudes de las plantas, que está concentrada la más alta alquimia de la naturaleza, por tanto esta química vegetal en unión con la química del cuerpo y del alma, puede transformar el proceso de enfermedad en un proceso de sanación; en otras palabras se debe establecer una profunda confianza en las virtudes curativas de estas plantas, para que a su vez el cuerpo se entregue completamente a la actividad sanadora de la madre naturaleza.

“Si queremos beneficiarnos completamente con las virtudes medicinales de una planta, debemos tener una actitud de cariño, respeto y absoluta confianza”.

Luego debemos entender el factor de la virtud como el aspecto químico de las energías más sutiles, que todavía hoy con nuestra moderna tecnología, no se puede imitar ni comprender del todo; es nuestra relación con estas virtudes botánicas, el respeto y la confianza que depositamos en ellas, lo que produce el maravilloso fenómeno conocido como la **“ALQUIMIA DEL CUERPO”**

RECOLECCIÓN Y PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS

La recolección debe realizarse cuando los principios activos de la planta están maduros. Por lo general, se debe proceder al secado de los vegetales lo más rápido posible, de forma que no fermenten los azúcares que contienen, aunque hay que tener en cuenta que las hierbas secas poco a poco van perdiendo sus propiedades. Las flores deben cogerse recién abiertas y secarse con papel limpio; las hojas deben recolectarse antes y durante la floración y extenderse sobre un papel o rejilla; las plantas enteras deben ser despojadas de las hojas marchitas y los restos de tierra; las semillas y frutos no suelen necesitar ningún tratamiento; y las cortezas y raíces se deben tomar de ejemplares jóvenes.

Las preparaciones más frecuentes son:

Infusión: calentar agua y añadir la parte de la planta necesaria en el primer hervor. Seguidamente se aparta del fuego, se tapa y se deja reposar unos minutos. La infusión una vez hecha no debe hervir. Se suele preparar con las partes jóvenes de la planta, como hojas, flores y semillas.

Decocción: proceso por el cual la planta se hierva en agua durante un periodo de tiempo determinado. Se usa este procedimiento con las partes más duras, como corteza, hojas coriáceas, raíces y tallos.

Reducción: si la cocción se lleva a cabo durante más de 20 minutos, se produce la reducción. Se emplea para principios activos que resisten el calor y de los que se necesita, por su escasa proporción, una mayor concentración.

Maceración: consiste en dejar reposar las plantas en agua fría durante algunas horas. Sirve para extraer principios activos inestables frente al calor pero solubles en agua.

Tintura o vinos medicinales: es la maceración hecha en alcohol y normalmente lleva una parte de la planta por cinco de alcohol. Se usa si los principios activos no se disuelven bien en agua o son de sabor desagradable, empleándose generalmente planta seca. Son muy conocidos los vinos de quina o el aguardiente de melisa (hierba Luisa).

-Las tinturas, también denominadas comúnmente como esencias se preparan con plantas secas, picadas o trituradas. Se echan unos 50 gr. en una botella bocona, se le añaden 450ml. De Alcohol o aguardiente de 40°, se cierra la botella y se deja macerar por unos 12 ó 15 días, removiendo el contenido de vez en cuando, al cabo de este tiempo se cuela por una manga de colado, exprimiendo muy bien el vagazo para extraer todo el zumo posible, la tintura así obtenida se puede guardar en un frasco de cuello estrecho bien tapada.

Jarabes: son disoluciones de azúcar en agua a las que después se les añade la planta.

Zumo: directamente se trituran las plantas frescas y luego se tamiza el líquido.

Aceites medicinales: al igual que el alcohol, el aceite es otro de los disolventes más usados. De hecho hay ciertas plantas que transfieren mejor sus principios activos al aceite. Son los más utilizados para uso externo (friegas, masajes o untes).

Cataplasmas o compresas: se hacen hirviendo la planta o sometiéndola a la acción del agua. Las plantas hervidas se envuelven en paños delgados que se sitúan sobre la zona a tratar.

Vahos: se preparan con hierbas aromáticas, las cuales se hierven en agua. El vapor que se desprende del recipiente una vez retirado éste... del fuego, es el que debe ser inhalado.

IMPORTANTE:

Recordar y usar Siempre estas medidas...

Pesos y medidas Caseras

1 Cucharada sopera con azúcar raza = **14 gr.**

- 1 Cucharada** sopera con azúcar colmada =**30 gr**
- 1 Cucharada** de postre con azúcar raza =**7 gr.**
- 1 Cucharada** de postre con azúcar colmada =**12 gr.**
- 1 Cucharadita** de café con azúcar raza =**3,5 gr.**
- 1 Cucharadita** de café con azúcar colmada =**6 gr.**
- 1 Taza** de Café llena de azúcar =**225 gr.**
- 2 Tazas** de Café llenas de azúcar =**450 gr.**

La Salud es un problema social y nos Compete a todos.

Debemos tener Fe y Confianza en nuestras Amigas las plantas que nos van a Ayudar...

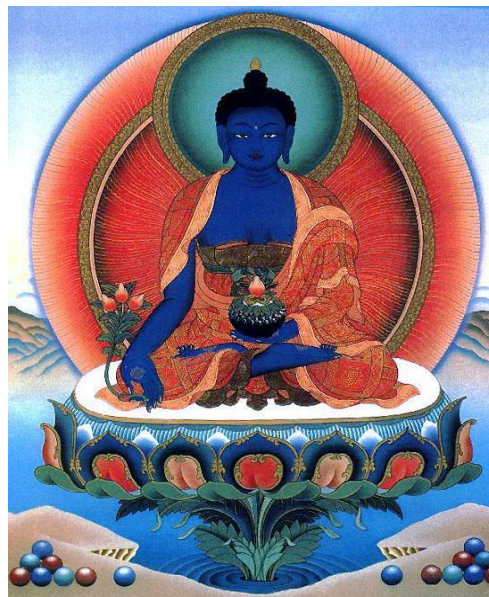
Índice general

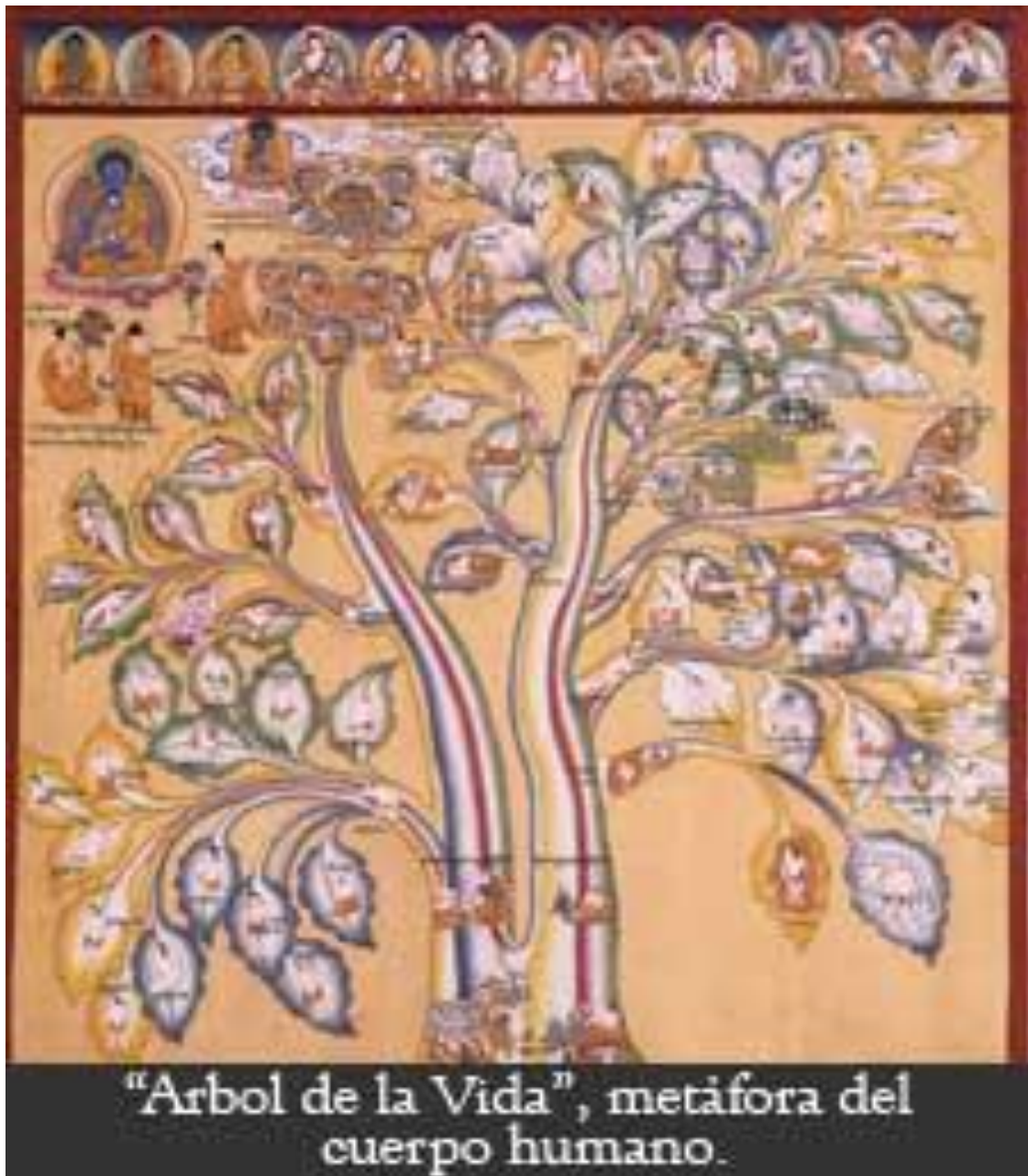
Abrojo -*Tribulus cistoides*
Acedera -*Acetosa Rumex*
Acelga -*Beta vulgaris*
Achicoria- *Cichorium intybus*
Agujas -*Erodium moschatum*
Ajenjo -*Artemisia absinthium*
Ají Chirel -*Capsicum baccatum*
Ajo- *Allium sativum*
Albahaca- *Ocimum basilicum.*
Alcachofa- *Cynara cardunculus*
Alfalfa- *Medicago sativa*
Algarrobo- *Ceratonia siligua*
Algodonero- *Gossypium Sp.*
Alhelí amarillo-*Cheiranthus cheiri*
Alhucema- *Lavandula latifolia*
Áloe- *Aloe ferox*
Anís dulce- *Pimpinella anisum*
Anís estrellado- *Illicium verum*
Angélica- *Angélica archangélica*
Apio España- *Apium graveolens*
Árnica- *Árnica montana*
Arroz- *Oryza sativa*
Artemisa- *Artemisia vulgaris*
Avena- *Avena sativa*
Azafrán - *Carthamus tinctor*
Azucena- *Lilium candidum*
Berro- *Nasturtium officinale*
Biznaga- *Ammi visnaga*
Borraja- *Borago officinalis*

Búgula- *Ajuga reptans*
Caléndula-Maravilla- *Caléndula officinalis*
Canela- *Cinnamomum ceylanicum*
Caña de azúcar- *Saccharum officinarum*
Capuchina-Marañuelas- *Tropaelum majur*
Caraota -*Phaseolus vulgaris*
Castañuela- *Bunium incrassatum*
Cebada- *Hordeum vulgare*
Cebolla- *Allium cepa*
Cenizo- *Chenopodium murale*
Cerraja- *Sonchus oleraceus*
Cilantro- *Coriandrum sativum*
Chipe-Vinca -*Vinca minor*
Ciprés -*Cypresus sempervirens*
Clavel -*Dianthus caryophyllus*
Clavo- *Eugenia caryophyllata*
Cola de caballo- *Equisetum arvense*
Consuelda- *Symphytum officinale*
Comino- *Cuminum Cyminum*
Culantrillo -*Adiantum petiolatum*
Culantro de monte- *Eryngium foetidum*
Diente de León- *Taraxacum officinale*
Eneldo- *Anethum graveolens*
Esparrguera -*Asparagus officinalis*
Espuela de Caballero- *Delphinium Ajacis.*
Estramonio -*Datura stramonium*
Eucalipto -*Eucaliptus globulus*
Fideos -*Cuscuta corymbosa*
Frambueso -*Rubus idaens*
Fresa- *Fragaria vesca*
Girasol -*Helianthus annuus*
Grama de las boticas- *Agropyrum repens*
Grama-Pasto estrella- *Cynodon dactylon*
Grana -*Phytolacca rivooides*
Granado -*Punica granatum*
Guayabo arrayán- *Myrtus salutaris*
Hamamelis -*Hamamelis virginiana*
Helecho común -*Pteridium aquilinum*
Helecho macho- *Dryopteris filix-mas*
Helecho Polipodio- *Polypodium vulgare*
Hierbabuena- *Mentha viridis*
Higuera- *Ficus carica*
Hierba mora *Solanum nigrum*
Hinojo- *Foeniculum vulgare*

Hongo yesquero- *Fomes fomentarius*
Ipecacuana -*Cephaelis ipecacuanha*
Lengua de culebra -*Ophioglossum reticulatum*
Levadura de cerveza- *Saccharomyces cerevisiae*
Limonero- *Citrus limonum*
Lino Linaza - *Linum usitatissimum*
Llantén mayor -*Plantago major*
Llantén mediano- *Plantago sericea*
Maíz -*Zea mays*
Malva- *Malva silvestris*
Mandarina -*Citrus nobilis*
Maní- *Arachis hypogaea*
Manzana -*Pyrus malus*
Manzanilla -*Matricaria Chamomilla*
Mastranto -*Marrubium vulgare*
Mastuerzo -*Lepidium Virginicum*
Mejorana- *Origanum majorana*
Membrillero -*Cydonia maliformis*
Menta - ***Mentha piperita***
Milenrama- *Achillea millefolium*
Mostaza blanca- *Sinapis alba*
Naranja agrio- *Citrus aurantium*
Naranja dulce -*Citrus sinensis*
Nenúfar blanco -*Nymphaea alba*
Nopal, Tuna- *Opuntia ficus-indica*
Ochua Alquequenje -*Physalis alkekengi*
Orégano - *Origanum vulgare*
Ortiga menor- *Urticaria urens*
Ortiga muerta- *Lamium album*
Pan y queso -*Capsella Bursa-pastoris*
Papa- *Solanum tuberosum*
Parietaria- *Parietaria officinalis*
Pasaña - *Mirabilis jalapa*
Pasote- *Chenopodium ambrosioides*
Pensamiento -***Viola tricolor***
Pinillo- *Ajuga chamaepei*
Perejil- *Petroselinum hortense*
Piña americana -*Ananas sativus*
Plátano- *Musa sapientum*
Ponsigué- *Zizyphus jujuba*
Pulmonaria- *Pulmonaria affinis*
Rabo de Alacrán- *Heliotropium inundatum*
Rabo de Gallo - *Asplenium trichomanes*
Repollo- *Brassica oleracea*

Retama común - *Retama sphaerocarpa*
Ricino - *Ricinus communis*
Romero - *Rosmarinus officinalis*
Rosa de Berbería - *Nerium*
Ruda - *Ruta graveolens*
Salvia - *Salvia officinalis*
Sáuco - *Sambucus nigra*
Surure - *Arctostaphylos uva-ursii*
Tabaco - *Nicotiana tabacum*
Tizón del maíz - *Ustilago zeae*
Tomate - *Solanum lycopersicum*
Tomillo - *Thymus vulgaris*
Toronjil - *Melissa officinalis*
Trigo - *Triticum vulgare*
Verdolaga - *Portulaca oleracea*
Vid-Uvas - *Vitis vinifera*
Violeta - *Viola Odorata*
Zanahoria - *Daucus carota*
Zarzaparrilla - *Smilax sp*
Zumaque - *Rhus coriaria*





Abrojo

(*Tribulus cistoides*)

Los frutos contienen una sustancia de naturaleza glucósida, todavía no muy bien definida. Además, en toda la planta podemos encontrar saponinas esteroídicas.

El resto de componentes de esta hierba no se conoce por el momento, aunque tampoco interesa saber más, ya que esta planta puede resultar tóxica a dosis medias por la presencia de las saponinas que antes mencionábamos; por tanto, su administración debe estar muy controlada y hay que recordar asimismo que se debe prescribir a dosis bajas.

Popularmente el abrojo se ha utilizado como analgésico moderado, diurético y espasmolítico por vía interna y astringente por vía externa. En algunas zonas se le atribuyen además propiedades como hipotensor, es decir, que reduce la tensión arterial.

En cuanto a sus frutos, se utilizan como tónicos y en algunos sitios se emplean como astringentes en hemorragias y disentería. Pero no hay que olvidar que en toda la planta se hallan las saponinas esteroídicas, tóxicas a dosis altas. Por tanto, no debe emplearse si no es por prescripción del médico.

Infusión. Partimos de las partes aéreas de la planta. Se toma una cucharadita pequeña de la misma y se añade una taza de agua hirviendo.

La dosis usual es de 2 a 3 tazas al día.

Decocción. Es más popular preparar una decocción al 2-4%, o una maceración al 2%, tomando 1 1/4 l. al día en ayunas.

Uso externo. En forma de lavados, compresas o fricciones, se emplea la decocción sobre heridas aftas o eccemas.



Acedera

(Acetosa Rumex)

La planta contiene principalmente oxalatos, sobre todo oxalato Potásico, que es el que comunica a las hojas y los tallos su característico sabor. También tiene antraquinonas, taninos, quercitina, sales de hierro y vitamina C.

A la acedera se la considera sobre todo aperitiva y diurética, de ahí que antes se la tomara como planta purificadora de la sangre, aludiendo a su acción estimulante sobre el aparato urinario.

Además tiene cierta acción laxante. Desde antiguo ha sido bastante apreciada como antiescorbútico, por su alto contenido en vitamina C. Otras acciones a tener en cuenta son: antianémica, remineralizante, mucolítica, descongestionante de la piel y estimulante de las defensas orgánicas.

Cuando se destina a la alimentación humana -sobre todo aquellas variedades cultivadas como hortalizas- **se deben hervir las hojas como si fueran espinacas, siendo muy importante tirar el agua utilizada, ya que es en ella donde se encuentran los oxalatos.**



Esta agua sobrante se denomina "sal de acedera" y se suele usar para quitar manchas de tinta, nunca para consumo humano -sobre todo en aquellas personas con problemas de formación de cálculos renales, pues el ácido oxálico favorece esta formación.

Polvo de raíz desecada. 1 g. de raíz de acedera, bien encapsulado, bien en cualquier otra forma sólida. Se toma una vez al día, por la noche antes de acostarse o por la mañana al

despertar.

Vino de acedera. Se vierten en un litro de vino de buena calidad 15 g. de raíz de polvo; se deja en maceración durante siete días y después se filtra el líquido con el papel adecuado.

Se toma un vasito pequeño en las dos principales comidas.

Acelga

(Beta vulgaris)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

Desde que se empezó a cultivar su principal uso es el alimenticio, y así se encuentra en todas las mesas de nuestro país.

Aunque no es excesivamente sabrosa, existen infinidad de platos que la combinan con los alimentos más variados, haciendo de ella algo indispensable.

Se utiliza mucho en los regímenes de adelgazamiento, ya que no engorda nada, sirve para "engañar al vientre" y al ser algo diurética hace que se pierdan los líquidos sobrantes por medio de la orina.

Es muy difícil que alguien se indigeste comiendo acelgas, pues es una comida ligera que suele sentar bastante bien al estómago.

Antiguamente se utilizaban como remedio casero en numerosas dolencias: para sanar heridas, curar la sarna, aliviar quemaduras, en dolencias del hígado y bazo.



Actualmente su único empleo es como alimento, aunque también se utilizan para relajar el vientre en algunas ocasiones; pero lo más normal es que se la sustituya por otras plantas más eficaces que ella para estos menesteres.

Cocinadas. Se pueden realizar todo tipo de platos con esta planta; normalmente se comen hervidas y aliñadas con aceite o rehogadas, con papas o sin ellas.

Zumo. Se prepara un zumo con las hojas de la acelga y se echa gota a gota por la nariz. Antiguamente utilizaban este preparado para curar dolores de cabeza y de oído.

Cocimiento. Se pone 1 litro de agua a hervir y se añaden de 40 a 50 gr. de hojas y raíces. Lavándose la cabeza con este preparado se consiguen eliminar caspa, liendres, y otros bichos.

Achicoria

(Cichorium intybus)

En el látex se localizan ciertos principios amargos que confieren a la planta propiedades de tipo aperitivo, por lo que se puede emplear en situaciones de anorexia.



También contiene lactonas sesquiterpénicas, hierro y potasio.

En las hojas encontramos ácido chicorésido, responsable de su marcada acción colerética, por lo que su empleo resulta apropiado en disquinesias biliares.

También se puede utilizar en casos de estreñimiento ya que es levemente laxante y ayuda así a conseguir un efecto depurativo en el organismo. En ocasiones se emplea como diurético, sobre todo en casos de oliguria.

En la raíz encontramos inulina, cuya acción hipotensora junto con cierta bradicardia hace que se le considere antiarrítmico.

Por último, tiene ácido clorogénico e isoclorogénico, con acción antibiótica.

Decocción. Cinco gramos de la raíz seca se añaden a 250 mililitros de agua, dejándolo hervir durante cinco minutos.

El líquido obtenido se toma después de copiosas comidas para facilitar de esta manera la digestión.

Jarabe. Se prepara añadiendo sobre cien mililitros de jarabe simple-compuesto de agua y azúcar- diez mililitros de extracto fluido de hojas y raíces de achicoria.

De este preparado se pueden tomar cinco cucharadas al día, como laxante suave.

Agujas

(*Erodium moschatum*)

Deben su peculiar nombre a la forma arrostrada de las frutas, forma distintiva de las Geraniáceas .

La composición de esta curiosa planta se ignora por completo hasta el momento. Se trata de una planta de uso no muy popular, muy arraigada en todos los **Andes Venezolanos**, pero poco conocida en el resto del país.

Entre los usos que se le han dado a este arbusto, cabe destacar que se empleó contra algunas enfermedades venéreas, en golpes y caídas, como diurético y también como febrífugo.

Estas aplicaciones se deben a que se disuelve y rompe coágulos -mejorando con ello la circulación de la sangre-, promueve eficazmente el sudor y ayuda a eliminar la orina.

En muchos pueblos de las zonas Andinas es muy común el empleo de cocimiento de la Aguja en casos de caídas y golpes.

Para concluir, comentaremos que existen otras especies del mismo género que a menudo se confunden con la original.

Infusión. Se prepara a partir de las raíces. Para ello se toma un buen puñado de raíces de Aguja y se añaden a 1 litro de agua hirviendo.

Se puede beber cuanto se quiera, pues carece de efectos **adversos**.

Asimismo, si en vez de infusión se deja cocer durante un rato, sus efectos beneficiosos se verán multiplicados.



Ajo

(*Allium sativum*)

Se emplea como **diurético, antiséptico, antifúngico, hipotensor, hipocolesterolemizante, antiateromatoso, antiagregante plaquetario e hipoglucemiante.**

Se usa también en la prevención de trombos.

En la antigüedad se empleaba como bactericida en infecciones, cólera, difteria..., y se ha demostrado que puede emplearse satisfactoriamente para



matar ciertas especies dañinas del tracto intestinal, sin afectar en absoluto las especies necesarias para su buen funcionamiento. Gracias a que elimina el aceite esencial a través del sistema respiratorio, cuenta también con propiedades balsámicas y expectorantes además de antisépticas.

Por esta razón se ha empleado popularmente en casos de tuberculosis, gangrena pulmonar y tosferina.

Posee cualidades rubefacientes aplicadas por vía externa y después de ser machacado.

Tinturas. De 20 a 40 gotas al día, repartidas en varias tomas.

Esencia. 0.2 gramos en cápsulas blandas o en soluciones alcohólicas u oleosas, antes de las

dos principales comidas.

Planta seca. De 0.4 gramos a 1.5 gramos al día, en varias tomas.

En la actualidad existen preparados estandarizados en grageas, de doble recubrimiento para evitar malos olores y conseguir así un tratamiento regularizado y constante. Las dosis muy elevadas pueden ocasionar envenenamiento, con vómitos, colapso y convulsiones.

Albahaca

(*Ocimum basilicum*).

Lo principal de esta aromática hierba es la esencia, cuya cantidad y calidad varía dependiendo de su procedencia. Por regla general se encuentra en mayor cantidad en las sumidades floridas, aunque siempre hay excepciones.

Esta esencia es rica en metilcavicol linalol, cineol y eugenol; además de estos compuestos, también encontramos saponinas en su composición. Esta esencia confiere a la planta propiedades aperitivas, digestivas, espasmolíticas, carminativas, ligeramente sedantes y, en uso externo, analgésicas, vulnerarias y antisépticas.

Por todo ello, está especialmente indicada en desnutrición, digestiones lentas y pesadas, espasmos del aparato digestivo, jaquecas y tos convulsiva. Externamente se puede utilizar con buenos resultados en heridas, eczemas y mialgias (dolores musculares).

Pero recordemos que las esencias pueden producir cuando menos irritación de las mucosas y, en el caso particular de esta esencia, usada en dosis más altas de lo habitual, puede producir efectos narcóticos.

En muchos sitios de veraneo existe la tradición de comprar una macetita de albahaca para combatir las plagas de insectos y mosquitos que normalmente turban el merecido descanso estival.

En realidad no está comprobado que ahuyente a los alborotadores bichos; pero sin duda alguna la albahaca daña mucho menos la capa de ozono que cualquier insecticida de los que se usan hoy día.

Infusión. 5 gr. de hojas frescas se añaden a una taza de agua hirviendo; se añaden unas gotas de limón y un poco de azúcar. Se puede tomar una taza después de las 3 principales comidas.

Esencia. Tomar de 2 a 3 gotas, 3 veces al día, al final de las comidas. No sobrepasar esta dosis.

Polvo. El mejor empleo que se puede dar a esta planta es como condimento alimentario, en guisos, sopas, etc., a los que da un gusto y aroma exquisitos, como muchos saben.



Alcachofa-Cardo

(*Cynara cardunculus*)

En la alcachofa podemos encontrar flavonoides, ácido clorogénico, un jugo amargo llamado cinarina, sales de potasio y un polímero que por hidrólisis libera fructosa.

También se ha comprobado la presencia de fermento Lab o quimosina, capaz de cuajar la leche.

Pero por lo que más se aprecia este cardo es por ser un excelente alimento dietético para aquellas personas que no toleran bien la fécula, sobre todo para los diabéticos.

Otras propiedades que se le atribuyen son como colerético, colagogo, diurético y hepatoprotector.

Se emplea con éxito contra la ictericia, así como en cualquier enfermedad de las vías biliares.

También se utiliza como hierba de cuajo, por el fermento Lab, empleándose mucho en la fabricación de quesos. Para la preparación del cuajo la parte utilizada es la flor, que debe cortarse cuando se abre la alcachofilla; posteriormente se deseca a la sombra y se guarda herméticamente.



En general, la mejor manera de aprovechar las virtudes del cardo es comiéndolo en cualquiera de las múltiples preparaciones que existen, incluso crudo. Es un alimento muy agradecido, capaz de adquirir el sabor que se le quiera dar. Otra agradable manera de ingerir esta planta es en forma de bebidas amargas y licor

Decocción. Por cada taza se emplea una cucharada grande de hojas de cardo desecadas y troceadas. Se mantiene el agua hirviendo durante 10 minutos. La dosis es

de 2 ó 3 tazas al día, después de las comidas.

Uso de la alcachofa como cuajo. Como hemos comentado previamente, se emplean las flores, que se ponen a macerar en agua durante unas cuantas horas; pasado este tiempo se filtra el agua y se añade sobre la leche, calentada a no más de 40°C. Luego se remueve para que se mezcle bien la leche con el agua y se deja reposar para que cuaje.

Alfalfa

(Medicago sativa)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

En la alfalfa encontramos una composición muy rica en sales minerales: calcio, potasio, fósforo, hierro. También contiene isoflavonas y una gran cantidad de vitaminas, siendo la más abundante la vitamina C. Después le siguen los carotenos, la vitamina K, la D y por último la vitamina E. Por la vitamina K tiene acción hemostática, esto es, capacidad de parar una hemorragia; pero antes de su administración conviene hacer pruebas de coagulación, por si hubiera algún problema. Otra de sus virtudes es que actúa como agente estrogénico gracias a las isoflavonas.

Por último, debido al alto contenido de sales orgánicas, posee acción antianémica.

Por tanto, está especialmente indicada en anemias por deficiencias vitamínicas o minerales, así como en convalecencias. También en hemorragias capilares, nasales, gástricas y en problemas de hemorroides.

Como posibles efectos secundarios se ha descrito una posible relación entre la toma de alfalfa y la pancitopenia (Disminución anormal de los elementos celulares de la sangre: hematíes, leucocitos y plaquetas.), así como una presunta reactivación del lupus eritematoso. Pero estos efectos secundarios son muy específicos y no suelen darse fácilmente. Por tanto, se puede tomar con relativa seguridad, aunque nunca se debe olvidar el consejo del médico, que es quien mejor podrá asesorarnos.

Infusión. Una cucharada de postre por taza. Se pueden tomar hasta tres tazas al día.

Polvo. De una a dos cucharaditas de café al día, o bien tomándolo encapsulado en dosis que no superen los 500 mg., tres veces al día.

Extracto seco. El extracto seco se puede encontrar en centros especializados. Se toma a razón de 500 mg. al día.



Algarrobo

(*Ceratonia siligua*)

El algarrobo es un árbol de gran porte, que alcanza los diez metros de altura.



Tiene un tronco corto y grueso, generalmente irregular, pero de largas ramas curvadas hasta casi tocar tierra.

Las hojas son ovales, de bordes enteros, lampiñas y lustrosas en la cara superior; se conservan durante todo el año.

Hay algarrobos machos y algarrobos hembras.

También existen árboles que dan flores de los dos sexos.

De las flores femeninas se desarrollan los frutos o legumbres -las algarrobas- de hasta 12 cm. de largo,

con un color marrón algo negruzco, y que contienen hasta 16 semillas incrustadas en una pulpa rojiza, que primero es amarga y luego dulce.

Se cría principalmente en suelos calcáreos.

En la composición del algarrobo encontramos azúcares como la glucosa, la sacarosa y la fructosa.

También contiene pectinas, proteínas, grasas, ácido benzoico, ácido fórmico, mucílago y varias vitaminas. Las semillas están compuestas básicamente de galactomanano.

La pulpa seca actúa como astringente y antidiarreico.

En cuanto a la goma, al ser tan rica en galactomanano y mucílago, posee un suave efecto laxante; tal efecto se debe a que estos compuestos forman un gel viscoso, aumentando el volumen de las heces.

Otra de sus acciones importantes es que el gel formado retiene la absorción de lípidos y glúcidos; por tanto tenemos una planta en la que se dan dos efectos opuestos: por un lado es astringente (si se utiliza la pulpa) y por otro es laxante (si se utilizan las semillas).

.- **Infusión.** Se trata de una infusión astringente. Se prepara con 5 g. de corteza de algarrobo molido, en una taza de agua hirviendo; se cuele y se toma previamente azucarado.

.- **Cocimiento.** 20 g. de algarroba triturada se ponen a cocer en medio litro de agua. Se toman unas tres tazas al día, apreciándose con ello un suave efecto laxante.

Las semillas se emplean como laxantes en muchas preparaciones farmacéuticas comercializadas. Antidiarreico, Astringente y Laxante.

Algodonero

(*Gossypium Sp.*) Los filamentos de las semillas de algodónero están constituidos casi exclusivamente por celulosa (aproximadamente en un 95%), con una pequeña capa de grasas y ceras, junto con ácidos grasos como el palmítico, esteárico y pectínico. En las semillas encontramos una cantidad importante de aceite y otros compuestos de menor interés. Las fibras del algodónero, convenientemente preparadas -esto es, limpias y desengrasadas- tienen la virtud de absorber rápidamente grandes cantidades de agua.

Por esto se le llama algodón hidrófilo.

Esta fibra se utiliza mucho como material de cura, hasta el punto de haber sustituido a otros tejidos usados en otros tiempos.

Hoy en día se puede encontrar algodón en cualquier botiquín casero, para curar cualquier pequeña herida. En hospitales también se usa mucho como material de cirugía.

De las semillas de algodónero se extrae un extracto que aumenta la producción de leche de las vacas, si se suministra diariamente. Con este mismo fin se da a la mujer lactante, en menores cantidades.

Otro componente del aceite del algodón, la diastasa proteolítica, se utiliza como potente antihelmíntico, aunque hay que administrarla siguiendo unas pautas concretas. De hecho, se utiliza mucho en casos de personas que no toleran la corteza de raíz de granado o el helecho macho.



Alhelí amarillo (*Cheiranthus cheiri*)



El alhelí, según todos los tratados de botánica, comprende varias especies de dos géneros distintos; por esta razón debe llamarse alhelí amarillo, a fin de no confundirla.

Es una planta anual que se vuelve un poco leñosa a medida que envejece. Los tallos floridos son erguidos y están recubiertos de pelitos, al igual que las hojas, que se encuentran próximas unas a otras; son de figura lanceolada, agudas y de bordes enteros, un poco blanquecinas por debajo.

Las flores son de color amarillo intenso y forman un ramillete en el extremo de los tallos.

Las semillas son muy ricas en aceite y además contienen diversos glucósidos cardiotónicos.

Las virtudes cardiacas del alhelí fueron descubiertas no hace mucho tiempo para otras patologías.

Pero al ser una especie que tiene efectos directos sobre el corazón, hay que cuidarse mucho de utilizarla sin la prescripción de un facultativo. Este tipo de sustancias cardiotónicas -esto es, que tonifican el corazón- cuentan con el gran inconveniente de que para lograr efectos óptimos hay que ajustar muy bien la dosis, ya que se pasa de la dosis terapéutica a la dosis tóxica en cuestión de miligramos.

Además, también hay que tener en cuenta la susceptibilidad de cada paciente: no existen 2 personas iguales y por ello cada cual necesita una dosis diferente.

Hoy en día, todos estos estudios se realizan en ciertas Clinicas, a cargo de personal muy especializado. Y no se suele utilizar una planta, sino que se extraen los productos que interesan y se investiga con ellos, de forma que así la dosis queda muy ajustada.

Infusión. Empleando una pequeña cantidad de hojas previamente desecadas, se añaden a una taza de agua hirviendo; se bebe a pequeños sorbos, no más de dos tazas por día y con ello se logran excelentes efectos diuréticos.

No hay que olvidar que se trata de una planta muy activa y tóxica si se emplea mal. Tóxico, Cardiotónico y Antiinflamatorio.

Alhucema

(*Lavandula latifolia*)

La alhucema es una hierba perteneciente a la familia de las labiadas, a menudo confundida con otra planta del mismo género: la lavandula spica (espliego).

En realidad, se trata de 2 especies diferentes, pero en algunas zonas se le atribuye el género femenino a la lavándula spica y el masculino a la lavándula latifolia.

En cualquier caso, la alhucema se diferencia de cualquier otra especie por el tallo alto y ramoso y las hojas anchas y blanquecinas.

Además, el aroma que despiden estas plantas no es tan agradable como el del espliego.

Se cría en las laderas y collados de tierra baja, entre los matorrales y en bosques no muy frondosos.

Como ya se ha comentado, la esencia de la alhucema es mucho menos fina que la del espliego ya que se compone

principalmente de **alcanfor, borneol, terpinol y cineol**. Dicha esencia posee

propiedades antiespasmódicas,

antisépticas y estimulantes en general, y

se recomienda en casos de astenia,

enterocolitis, espasmos gastrointestinales

y en uso externo como antiséptico en infecciones dérmicas y

heridas leves. Es necesario recordar que las esencias pueden

producir, cuando menos, irritación de las mucosas, reacciones

alérgicas y -en dosis elevadas- cefaleas, náuseas, vómitos y

somnolencia; por ello se debe pedir consejo a personal

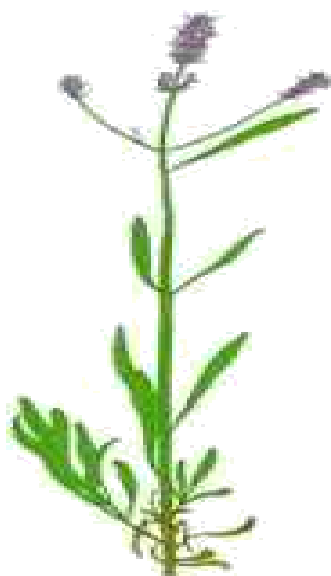
facultativo.

.- **Infusión.** Se prepara con la dosis equivalente a una pequeña cucharada de postre por cada taza de agua hirviendo. Pueden tomarse hasta 3 tazas al día.

.- **Esencia.** De 2 a 4 gotas administradas sobre un terrón de azúcar o en forma encapsulada.

.- **Uso externo.** Tanto en infusión en forma de lavados o compresas o usando la esencia en solución alcohólica, con el mismo fin.

Estimulante, Antiséptico y Antiespasmódico.



Áloe

(*Aloe ferox*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

El jugo de las hojas cuajado en una masa sólida color oscuro y muy amargo, se conoce con el nombre de acíbar. Para su obtención, se debe proceder de la siguiente manera: se deja fluir el líquido que se escurre de sus hojas cortadas transversalmente,

recogiéndolo en un recipiente destinado a tal fin; este líquido se deja concentrar al calor del sol o calor artificial. Este procedimiento de obtención del acíbar se hacía antiguamente en los países de origen.

En España actualmente no se conoce, pero en otros tiempos se podía obtener acíbar de los áloes que se crían en nuestras tierras.



La composición del acíbar varía según el áloe de que procede, la época de recolección y el método de elaborarlo.

Un alto porcentaje es de agua.

También contiene derivados

antracénicos como la

aloemodina, aloína y los

aloinósidos A y B.

En dosis bajas el acíbar se comporta como tónico digestivo y colagogo. Estas dosis no deben ser superiores a la décima parte de un gramo. A partir de 0,1, se

comporta como un laxante suave; pero si las dosis administradas superan los 0,2 gr. comienzan los efectos purgantes, parecidos a los provocados por el sen, el ruibarbo o el Ricino. No se recomienda su consumo en mujeres embarazadas ni personas con hemorroides.

Además, esta planta, administrada en dosis altas, puede provocar cuadros tipo cólico gastrointestinal.

Además, el jugo de áloe es irritante de la piel, lo que deberán tener en cuenta las personas que lo manipulen.

Polvo de acíbar. Dosis de 0.02-0,06 gr/día, sin aumentar la dosis, a no ser por prescripción médica. En este intervalo de dosificación actúa como tónico, digestivo y colagogo.

Cuando se usa como laxante o purgante, se debe administrar por la noche a fin de que produzca sus efectos a la mañana siguiente. En ningún caso se debe sobrepasar la dosis de 0,5 gr. al día.

Anís dulce

(Pimpinella anisum)

El anís es una de las plantas medicinales más antiguas del mundo. Existen pruebas que demuestran que el anís ya se cultivaba 2000 años antes de Cristo, en Egipto; y en Grecia se empleaba habitualmente como especia y planta medicinal.

De su composición cabe decir que contiene un 2-3% de esencia en sus frutos, cantidad que puede aumentar hasta un 6% en casos excepcionales.

Esa esencia se compone principalmente de una sustancia llamada anetol, que es la que le confiere su olor característico.

Además podemos encontrar -también en su esencia- albúminas, diversos azúcares y ácidos orgánicos.

Todos estos componentes confieren al anís varias virtudes, entre las que podemos destacar sobre todo el que se trata de un buen expectorante, que facilita la expulsión de gases y que actúa como un excelente tónico estomacal.

Además de todo esto, se sabe que aumenta la secreción de la leche en la mujer y en los animales, contando también con propiedades reguladoras de las funciones menstruales.

Así pues, esta planta está indicada en casos de inapetencia, espasmos gastrointestinales, meteorismo, mal aliento, catarros, bronquitis, lactancia y menstruaciones irregulares.

Es importante recordar que la esencia de esta planta puede resultar tóxica si se administra en grandes dosis, por lo que la dosis habrá de ajustarse a lo que prescriba el médico.

Infusión. Con una cucharadita de fruto de anís en una taza de agua hirviendo. Esta infusión se debe tomar en caliente; si se quiere, se puede reforzar con un poquito de tintura de anís.

Esencia de anís. De 1 a 4 gotas de la esencia, que pueden añadirse a un terrón de azúcar. Se puede repetir la dosis después de las 3 principales comidas.



Tintura de anís. Se macera el fruto de anís en alcohol de 70° durante 10 días. Apurado el tiempo, se filtra y se conserva el líquido en frasco cuentagotas.

Anís estrellado

(*Illicium verum*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela

En la composición de esta planta encontramos abundante cantidad de aceite



esencial, rico en anetol, felandreno y limoneno, aldehídos y cetonas, cineol y algo de safrol. La esencia de esta hierba determina una acción carminativa, eupéptica, espasmolítica y antidiarreica. De hecho, lo primero que se les da a los niños recién nacidos, en cuanto empiezan con problemas digestivos, es una infusión hecha a base de anís estrellado con la que se logra aplacar los gases.

También está indicada en personas mayores, sobre todo los que sufren de gastroenteritis, meteorismo, espasmos gastrointestinales, catarros y bronquitis.

Pero al tener una esencia en su composición, debemos recordar que en dosis elevadas puede resultar tóxica.

Entre los efectos secundarios que puede producir encontramos delirio, anestesia y convulsiones. Esta intoxicación puede también producirse por la frecuente falsificación del anís estrellado por otra especie, llamada "*Illicium religiosum*", muy rica en alcaloides tóxicos.

Por tanto, aunque es difícil con las dosis normales llegar a una intoxicación, no debemos olvidar que como cualquier otro remedio, el consejo del especialista resulta imprescindible.

Infusión. Se prepara a partir de los frutos.

La dosis máxima aconsejable es de 0,5-3 g/día.

Se suele tomar una taza después de las comidas.

Polvo. Otra forma de beneficiarse de las virtudes de esta planta es administrarla en forma de polvo, bien solo o encapsulado.

Angélica

(*Angélica archangélica*)

Planta herbácea de porte robusto, perteneciente a la familia de las umbelíferas.

En terrenos apropiados puede alcanzar los 2 m. de altura; el tallo grueso, muy ramificado, remata en una gran umbela compuesta, con flores blancas o ligeramente verdosas.

Si se estruja, desprende un agradable olor. Toda la planta contiene una esencia, cuya composición varía un poco en función de la parte de la hierba que escojamos.

Además de la esencia aparecen resinas, ceras, materias tánicas, gran cantidad de almidón y una cumarina llamada angelicina.

Es una hierba que destaca por su virtud estomacal: estimula la secreción de jugos gástricos y es muy útil contra la dispepsia, así como para abrir el apetito.

También tiene propiedades diuréticas y expectorantes.

La cumarina, por su parte, tiene un fuerte efecto sedante.

Al no ser una planta Tropical fue completamente desconocida entre nosotros durante mucho tiempo.

En Europa al principio se le dio un uso comestible, como verdura, sobre todo en los conventos; a partir del siglo XVIII empezó a adquirir fama, usándose principalmente en la fabricación de todo tipo de licores estomacales. Antes de nada, es conveniente advertir que la esencia puede resultar bastante tóxica ingerida en altas cantidades. Además, la planta fresca puede producir problemas de fotosensibilización en determinadas personas. Por tanto, su uso debe estar sujeto a control médico.

.- **Infusión.** 25 gr. de raíz en un litro de agua; una vez fría y colada se bebe en tacitas durante el día.

.- **Licores**, vinos, elixires. Tanto con las hojas como con los frutos se preparan todo tipo de bebidas estomacales, de las cuales se toma un pequeño vaso después de las comidas.

Carminativo, Antiinflamatorio y Sedante.



Apio España

(*Apium graveolens*)

En las raíces se encuentra esencia que contiene limoneno y ácidos sedanólico y sedanónico. También presentan manitol, sales minerales y azúcares.

La parte aérea es rica en calcio, fósforo, vitaminas del grupo B, C y K, hierro, carotenos, proteínas y glúcidos.



Los frutos contienen sustancias colorantes y oleorresinas.

Todos estos compuestos le proporcionan una acción eupéptica, carminativa, remineralizante y vitamínica, empleándose principalmente como diurético y cicatrizante -esto último solo si se emplea por vía externa.

Su utilización está indicada en casos de inapetencias, meteorismos, digestiones lentas, oligurias, litiasis urinarias, obesidad, reumatismos y gota.

Decocción. Se prepara seleccionando cincuenta gramos de raíces de apio -bien lavadas previamente- que se introducen en un litro de agua, dejándolas hervir durante doce minutos.

El líquido así obtenido se puede beber a lo largo del día antes de las principales

comidas para aliviar casos de inapetencias, o al final de aquellas para facilitar las digestiones pesadas.

Infusión.

Se prepara tomando cinco gramos de los frutos del apio, que se añaden a 300 mililitros de agua previamente hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos y ya apartado del fuego. Después de filtrarlo, el líquido obtenido se puede tomar antes de las comidas para conseguir un efecto diurético.

Jugo de planta. Los adultos pueden tomar una cucharada sopera, diluida en doscientos mililitros de agua o leche; se puede repetir este proceso hasta tres veces al día, antes de las comidas, para que actúe como remineralizante y diurético.

Árnica

(*Árnica montana*)

La actividad farmacológica del árnica se ha atribuido a la presencia de trazos de esencia en las flores y raíces, así como a un compuesto llamado arnicina.

Es preciso advertir que la planta es muy tóxica por vía interna: se sabe que puede producir alteraciones del sistema nervioso y serios problemas digestivos; también se han descrito reacciones alérgicas.

Por tanto, solo está recomendado su uso por vía externa y siempre con la precaución de que se emplee en concentraciones diluidas. Posee importantes propiedades antiinflamatorias.

Por los flavonoides encontrados, también se le atribuye una acción astringente y protectora de las mucosas.

En general, solo se recomienda como antiinflamatorio y vulnerario de aplicación externa en golpes, contusiones y hematomas.

Para aprovechar sus otras virtudes es necesario proceder bajo estricta prescripción médica.

No hay que olvidar su alta toxicidad; por tanto, se ha de respetar la dosificación y administrarla sólo por vía externa.

Pasta. Con extracto de árnica, miel y polvo de malvavisco se prepara una pasta densa; se aplica y extiende sobre furúnculos y se recubre con una gasa. No se debe aplicar si el furúnculo está abierto, sólo sobre granos cerrados.

Tintura. Se maceran 40 gr. de raíces y flores en 200 gr. de alcohol de 60 °C. Después de 10 días se filtra y embotella el líquido. Para su uso se debe diluir previamente, antes de aplicarlo sobre contusiones y golpes sin herida abierta.

La planta se puede adquirir en oficinas de farmacia, tanto troceada como en extracto vegetal, tintura y pomada.

También se encuentra en forma de presentaciones compuestas, como cremas, pomadas, sales y bolsitas para infusión.



Arroz

(*Oryza sativa*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

En la composición del arroz descascarillado, lo que más destaca es el alto porcentaje de fécula, que puede suponer hasta un 75%. También contiene materias albuminoides, algo de agua y pequeñas cantidades de azúcares y grasa.

Es un alimento de gran consumo en nuestro país.

Se suele usar para combatir diarreas y cualquier etiología. En cuanto



aparecen los primeros síntomas de descomposición tanto en un niño como en un adulto, lo primero que nos recomienda el médico es que suspendamos la administración de cualquier alimento que no sea un poco de arroz cocido con agua, sal y una cucharadita de aceite.

Asimismo, para niños muy pequeños es muy frecuente hacer papillas de harina de arroz, aunque no se debe abusar mucho de ellas ya que a la larga acaban produciendo estreñimiento.

Antiguamente, estas papillas de harina de arroz se espesaban un poco más y se aplicaban bien calientes en forma de cataplasma sobre forúnculos y abscesos.

Hoy en día este uso ha caído prácticamente en desuso.

Para terminar, he de comentar también que el arroz es un alimento no muy nutritivo si se utiliza sólo, pero que da pie a la preparación de exquisitos platos, muy introducidos en nuestra cultura, como el pabellón criollo o el arroz a la jardinera.

Pero en realidad se debería consumir entero (integral), según se recoge, ya que en la cascarilla que lo cubre es donde se encuentran los mejores nutrientes.

Harina. La harina se toma añadida en papillas o zumo de zanahorias. En el mercado existen muchas papillas de arroz para preparar al instante, bien con agua o con leche.

Decocción. Si lo que se desea es un efecto astringente, se cuece el arroz durante un tiempo, bebiéndose posteriormente el agua de cocción.

Uso alimentario. Es la principal forma de consumir arroz en nuestro país, cocido con sal y aceite o en forma de exquisitos platos, algunos de ellos de gran tradición.

Artemisa

(*Artemisia vulgaris*)

Según diversos estudios, la planta es especialmente rica en un aceite esencial que está compuesto por eucaliptol y tuyona principalmente.

También nos encontramos con resinas, mucílago y en las partes herbáceas se hallan pequeñas cantidades de adenina y colina.

Asimismo, las hojas contienen vitaminas A, B y C.

En general, a la planta se la reconocen propiedades tónicas y aperitivas, parecidas a las del ajeno; también tiene la facultad de provocar y regular la menstruación.

Incluso durante largos años se le atribuyeron propiedades abortivas. Realmente esta planta está especialmente indicada en casos de anorexia, digestiones lentas y pesadas y menstruaciones irregulares o falta de menstruación. Su acción es un poco

más débil que las de otras hierbas de la familia, pero no es una planta continuada y a dosis superiores a las indicadas puede provocar trastornos nerviosos e incluso convulsiones, especialmente en niños.

Estos efectos indeseables se deben a la tuyona, sustancia presente en la esencia. También debe evitarse su consumo en mujeres embarazadas, pues aunque no está claro que pueda provocar un aborto sí que puede interferir negativamente en el desarrollo del nuevo ser.

Por último, hemos de mencionar su acción desinfectante del tracto digestivo, así como antiparasitario en general, aunque ésta no es la acción principal de la planta.

Hay que recordar que la planta resulta tóxica en dosis elevadas. El polen de artemisa puede producir alergia y su uso está desaconsejado en embarazadas.

Infusión. 30 g de hojas y flores secas se añaden a 1l. de agua hirviendo; se endulza con azúcar o miel y se toma una taza de la infusión por las mañanas.

Esta Formas de administración está especialmente recomendada en mujeres con menstruaciones difíciles; para ello se debe comenzar su administración 5-6 días antes del comienzo del periodo.



Avena

(*Avena sativa*)

La avena está considerada como remineralizante, empleándose en procesos de convalecencias, por contener en su composición muchas sales minerales



como hierro, calcio, magnesio, fósforo... además se puede utilizar como tónico gracias a su alto contenido en vitaminas A, B1, B2, PP, y, en menor cantidad, vitaminas E y D. Asimismo se considera sedante, empleándose como ansiolítico e incluso hipnótico, en casos de depresión e insomnio.

También actúa como diurético, en tratamientos de hipertensión, oligurias, litiasis renal y para eliminar edemas. Es ligeramente hipoglucemiante y laxante.

Por vía tópica se emplea como emoliente, muy frecuentemente en procesos en los que existe prurito de cualquier tipo, ya que disminuye la inflamación; así, se emplea en cuadros

de alergias, varicela, pieles muy sensibles...

Tintura. 30 gotas de tintura, 1:10 tres veces al día, fuera de las comidas.

Extracto fluido. También llamado jugo de avena, se emplea en osificaciones de 25 gotas repartidas a lo largo de tres tomas diarias, diluido en un poco de agua. Esta posología se puede aumentar en caso necesario.

Decocción. Se emplean 15 gramos de semillas de avena, preferentemente sin pelar, que se añaden a un litro de agua; se procede a hervirlo todo durante unos treinta minutos.

Uso externo. Como ya se comentó anteriormente, su empleo en baños coloidales o en preparación de jabones para pieles irritadas y sensibles da muy buenos resultados a la hora de mitigar picores; su uso está muy extendido en la actualidad, contando con una gran cantidad de jabones y geles de baño que en su composición incluyen avena.

Azucena

(*Lilium candidum*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

De la composición de la azucena se conoce bien poco.

Lo que se conoce por su estudio es que de la epidermis de las escamas bulbares se puede extraer un aceite cuya composición no está definida. Popularmente ha sido empleada como emoliente, antieczematosa y diurética.

En algunos libros antiguos se mandaba preparar el aceite de azucena con las mismas flores de la planta (desprovistas de los estambres) y con un poco de aceite de oliva.

Todo ello en maceración durante 3 días, pasados los cuales se debían extraer las flores y añadir otras nuevas.

Esta operación se debía repetir 3 veces, obteniendo al fin el auténtico aceite de azuceno que era empleado para curar quemaduras, úlceras, granos, eczemas y en general, cualquier enfermedad de la piel.

En realidad no es una planta que hoy en día sea muy conocida por sus virtudes; pero como otras muchas, forma parte de antiguas tradiciones y debe ser incluida en los tratados sobre plantas medicinales.

Además, quizá el día de mañana cuando se profundice en su estudio sea posible encontrar alguna virtud desconocida; o por lo menos, comprobar alguna propiedad de las que ya se le atribuyen.

Además de las supuestas propiedades curativas, la azucena tiene algunas aplicaciones en el campo de la cosmética: se ha comprobado que en el bulbo existen determinados extractos con alto poder bioactivante, usados para regenerar la piel.

De lo que no cabe la menor duda es de que, dentro del campo de la horticultura, es una de las plantas más bellas de la naturaleza.

Cataplasma. Se debe recolectar un bulbo de azucena y, después de limpiarlo bien con agua, se asa sobre unas cenizas.

Una vez asado, se corta en rodajas y se aplica en caliente sobre panadizos, verrugas y forúnculos.

Aceite. Tal como hemos detallado en las aplicaciones, este aceite se puede utilizar para curar úlceras, abscesos, contusiones, etc.

Infusión. Se prepara una infusión de 3 gr. de bulbo en 100 ml. de agua hirviendo. Esta tisana así preparada tiene efectos diuréticos.



Aceites: Oliva

Externamente es utilizado para obtener una piel más elástica, flexible y protegerla de las influencias exteriores.

Como cicatrizante se prepara una mezcla a partes iguales de aceite de oliva y vino tinto (se bate muy bien para emulsionarlos).

Para las quemaduras: se mezcla el aceite junto con agua de cal apagada, a partes iguales y se emulsionan bien.

Internamente es un factor importante en la formación de los tejidos, restringe la eliminación excesiva de los minerales por la orina.

Para el buen funcionamiento de la vesícula biliar: se toma una cucharada del aceite con una gotas de limón en ayunas.

Como contraveneno: si el tóxico no es fósforo, se toma una vaso de aceite mezclado con agua tibia, a partes iguales, para provocar el vómito, luego de eso se toma el aceite sólo.

Como laxante: se toma una cucharada antes de cada comida.

Aceite de Ricino

Comúnmente es utilizado como un eficaz purgante, ya que no irrita el intestino y se puede administrar en personas con inflamaciones abdominales e intestinales, se toma de 1 a 2 cucharadas en adultos y de ½ a 1 cucharadita de postre en niños.

Para lavativas: se usa 2 a 4 cucharadas.

A causa de su desagradable sabor se puede tomar disuelto en una infusión aromática o se toma de un trago y luego tomar algo dulce.

Para suavizar el cabello: se mezcla el aceite con alcohol de 90 °, igualmente se puede aplicar esta receta en casos de caída del cabello o seborrea.

Acero:

Es el hierro refinado, muy puro y quebradizo, cuyas laminillas se aplican a los mismos usos que el hierro común; además es preferible para expeler las lombrices, para disecar la matriz y detener las flores blancas.

Al efecto se toman limaduras sin preparación en dosis de 4 cucharadas grandes y de canela en astillas pequeñas, 1 cucharada grande, puesto todo en dos botellas de vino dulce por tres días en sitio cálido, se remueve de tiempo en tiempo y se toman tres o cuatro horas antes de comer, 2 copitas, paseándose después.

Agua del enjuague del hierro.

(Usada durante los procedimientos de forja)

-Propiedades y acción: Neutral, de sabor agradable aunque acre.

Neutraliza el hígado y quita las convulsiones.

-Aplicaciones más comunes: En postraciones debido a el cólera y a manías, terrores nerviosos, epilepsia y espasmos convulsivos en los niños.
-Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1 a 2 cucharadas grandes por vez, en forma de infusión

Agua natural:

El agua fría es tónica y refrigerante.

Se aconseja tomarla dos o tres veces al día para que se haga buena digestión y para aflojar las irritaciones; úsese también en los casos de estreñimiento.

Para sudar: no hay remedio mejor que tomar una copa de agua bien fría y guardar cama, arropándose con una buena cobija.

Se repetirá la dosis si no se suda con la primera.

El agua serenada: se toma en las diarreas recientes y en los pujos y es mucho mejor si se pone en ella unos pedazos de penca de tuna pelada; también es buena para lavatorios en las hemorroides.

Los baños cortos de agua fría: fortalecen los nervios y los de la tibia calman las irritaciones, favorecen los constipados y aflojan las fiebres ardientes; lo mismo acontece con las lociones hechas con una esponja. El agua tibia sobre caliente, se pone en una vasija y al acostarse se recibe el vaho en el ojo, cuando baila a causa de un mal aire.

También se usa para la erisipela: poniéndola a menudo sin aplicar la mano.

Las absorciones de agua tibia son buenas en los catarros y la misma en pediluvios para calmar dolores de cabeza y de los callos.

El agua aunque sea mala o corrompida, se purifica cociéndola a fuego lento.

Cuando hay diarreas:, se ponen inyecciones de agua fría y baños de cadera, también fríos.

Cuando es un reumatismo incipiente: lo que se pretende curar, se limita el procedimiento a lociones de agua fría en las articulaciones y ejercicio de seguida, tomándose en una hora y media, tres o cuatro vasos de una vez.

Grandes son los beneficios reportados al sistema hidropático, muy especialmente en la terrible enfermedad de la cólera asiático.

El consiste en la aplicación de los lienzos embebidos en agua fría, bien sea a todo el cuerpo, bien a la parte que padece, cubriéndolos luego con una manta de lana; al mismo tiempo se hace tomar al enfermo uno o más vasos de agua fría, lo cual ha de producir un sudor copioso; en cuyo estado, si la aplicación de los lienzos es a todo el cuerpo, así sudando se pondrá en un baño general de agua fría, del cual se sacará a los cinco minutos,

envolviéndolo otra vez en las mantas o telas de lana. Siempre aplicándosele algunos vasos de agua.

Si la fomentación ha sido parcial, se repetirá el fomento, aun cuando esté sudando, poniéndose siempre lana sobre él y bebiendo agua fría en cada acto.

Esto último se hace también con muy buen éxito para las enfermedades del estómago y el asma ya en un estado crónico.

Siempre que sea posible, ha de encomendarse a un facultativo la dirección de la cura.

Beber agua en ayunas

Beber agua inmediatamente al levantarse en la mañana.

Para personas mayores y con enfermedades serias así como con enfermedades modernas el tratamiento del agua ha sido de mucho éxito. --

Con una cura de hasta 98% para las siguientes enfermedades:

Dolor de Cabeza,

Dolor de cuerpo,

Sistema cardiovascular,

Artritis,

Taquicardia

Beber agua en ayunas

Beber agua inmediatamente al levantarse en la mañana.

Para personas mayores y con enfermedades serias así como con enfermedades modernas el tratamiento del agua ha sido de mucho éxito.

con una cura de hasta 98% para las siguientes enfermedades:

Dolor de Cabeza,

Dolor de cuerpo,

Sistema cardiovascular,

Artritis,

Taquicardia

Diabetes,

Hemorroides,

Todas las enfermedades de los ojos,

Constipación,

Útero,

Cáncer

Desórdenes menstruales,

Enfermedades del oído, nariz y garganta

TRATAMIENTO

-1. Al levantarse en la mañana y antes de lavarse los dientes, beba 4 vasos de agua.

- 2. Lávese y límpiese la boca, pero no coma o beba nada por 45 minutos.
- 3. Después de los 45 minutos puede comer y beber normalmente.
- 4. Después del desayuno, almuerzo y cena no debe comer o beber nada por 2 horas.
- 5. Las personas mayores o enfermas que no puedan beber 4 vasos de agua al principio pueden comenzar por tomar un vaso de agua y gradualmente aumentar la cantidad hasta 4 vasos por día.
- 6. El tratamiento curará a los enfermos y los sanos podrán disfrutar de una vida más sana.

La siguiente lista nos da el número de días que el tratamiento requiere para curar/controlar/reducir las principales enfermedades:

1. Presión Alta - 30 días
2. Gastritis - 10 días
3. Diabetes - 30 días
4. Constipación - 10 días
5. Cáncer - 180 días
6. TB - 90 días

Los pacientes con artritis deben seguir el tratamiento sólo por 3 días en la primera semana, y a partir de la segunda semana, diariamente.

Este tratamiento no tiene efectos secundarios, sin embargo al comienzo del tratamiento tendrá que orinar muy seguido.

- Es recomendable que este procedimiento trabaje como una rutina en nuestra vida.
- Beba agua y permanezca saludable y activo.
- Esto tiene sentido: los orientales beben té caliente con sus comidas, no agua fría.
- Quizás ya es tiempo de adoptar sus hábitos.

NOTA

- A quienes les gusta beber agua fría, es bueno que sepan que beber un vaso de agua fría o de una bebida fría después de las comidas, solidifica los alimentos grasos que se hayan ingerido.
- Esto hace que se retarde la digestión.
- Una vez que este 'barro' reacciona con los ácidos digestivos, se descompone y es absorbido más rápidamente que la comida sólida por el intestino.
- Esto se convierte en grasa y nos predispone al cáncer.
- Es mejor tomar una sopa caliente o una infusión tibia después de cada comida.

Aguardiente de caña:

Se usa comúnmente para baños, unciones y fomentaciones en todos los casos de irritación.

El aguardiente quemado hasta que se apague por sí, conteniendo en la vasija 2 cucharadas grandes de azúcar pulverizada y poniéndole luego agua bien caliente de flores de saúco, es un excelente pectoral para el resfriado y toses rebeldes.

Agregado en dosis como de dos cucharadas a un vaso de cualquiera poción sudorífica, la hace mas eficaz.

Mezclado con el zumo de pasote o yerbabuena, mata las lombrices.

Untado tibio, de la garganta a la boca del estómago, repetidas veces, hace calmar la tos.

El aguardiente quemado y caliente puesto en un lienzo en una vasija quede bien embebido, se usa para baños de asiento a los que padezcan de hemorroides llamadas ciegas y sanará.

Se usa también en cataplasmas frescas y en los ponches de huevo y zábila, para el pecho y para la gonorrea.

Con el aguardiente fabrican las tinturas y medicamentos antivenéreos.

Colocar fomentaciones de de aguardiente de 36 grados en el pubis y tomar caratos de maíz cariacó (amarillo) con polvo de nuez moscada para curar la impotencia.

Alumbre:

(Sulfato doble de alúmina y potasa)

-Propiedades y acción: Tiene propiedades refrescantes, de sabor acre. Elimina las flemas, neutraliza el exceso de humedad, elimina los gases y baja la fiebre, desintoxica y mata a los parásitos, detiene las hemorragias y alivia el dolor.

-Aplicaciones más comunes: Entumecimiento de la garganta, epilepsia, hipersalivación, excesiva cantidad de flema, leucorrea (Flujo blanquecino de las vías genitales femeninas), ictericia.

Para uso externo, en costras, en heridas abiertas en las estomatitis (Inflamación de la mucosa bucal) y en las lesiones cancerosas.

-Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/4 a 1/2 cucharadita de las de café en forma de infusión. Para aplicación externa, use una cantidad adecuada.

Arcilla

Propiedades terapéuticas:

Es refrescante, desinflamatoria, descongestionante, purificadora, cicatrizante, absorbente, calmante y antibacteriológica.

Aplicada en forma de emplasto o cataplasma sobre úlceras y llagas, las cura gracias a su poder cicatrizante.

Permite recoger gran cantidad de calor y atraer así sí las toxinas acumuladas bajo la piel.

Aplicada en las zonas adoloridas: calma y es útil en inflamaciones cutáneas y el acné.

La arcilla contiene sílice, magnesio, calcio.

Azogue: (mercurio metálico)

Se usa especialmente para enfermedades venéreas.

Puesto en dosis de 2 cucharadas en agua natural, tomarla para curar las diarreas, pujos y lombrices.

Un poquito de azogue mezclado con manteca o unto, mezclarlos en un mortero hasta que se unan, embeber unos cordoncitos y se atan en el lugar donde haya sarna (debe hervir sábanas y vestidos que se usen a diario).

El mismo ungüento mezclado con trementina, aceite de ruda, ceniza de sarmiento (árbol) y una parte de incienso pulverizado y bien unido en el mortero, se aplica para curar los empeines rebeldes.

Azúcar:

Para calmar la inflamación de los ojos: enjuáguelos con agua de azúcar.

El polvo fino de Azúcar: se coloca en heridas y roturas de la boca.

Para la tos del catarro o por frío: se mezcla con aguardiente de caña se cocina hasta hacer un melado, se mezcla con agua de flores de saúco y se bebe.

Azufre:

Propiedades y acción: Tiene propiedades energéticas, de sabor ácido.

Complementa la energía corporal y fortalece las gónadas masculinas, elimina los parásitos intestinales.

Aplicaciones más comunes: Impotencia, disentería crónica, deficiencia intestinal, constipación en las personas de edad, lesiones, parásitos del tipo gusanos anillos y costras, que pueden ser tratados en forma externa.

Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/4 a 1/2 cucharadita de las de café por vez en forma de infusión, una cantidad discreta puede emplearse en uso externo.

Es un eficaz antiespasmódico y un excitativo de las vísceras abdominales. Una cucharadita pequeña de la flor de azufre mezclado con grasa de cerdo y zumo de naranjas agrias, se unta en el pecho y la garganta contra la ronquera.

Contra la sarna: se pone una cucharadas de flor de azufre en dos de manteca de cerdo y se agregan dos cucharaditas pequeñas de amoníaco y una cucharada de limón agrio.
Poner azufre en el agua: para tomar con el fin de quitarle la crudeza al agua y en polvos para el baño contra la sarna.

Berro

(Nasturtium officinale)

En medicina el berro se ha utilizado desde la antigüedad.

El sabor de esta planta es parecido al de la mostaza, aunque resulta menos fuerte al tener cierto regusto dulce.

Su etimología latina viene a significar algo así como "nariz torcida", aludiendo sin duda a que si el berro es muy picante -como suele suceder a menudo- hace torcer el gesto.

En la composición de sus partes aéreas aparece un glucósido, el gluconasturtósido, así como una esencia y una gran cantidad de vitaminas, como la A, C, D y E, siendo el ácido ascórbico -o vitamina C- el que se encuentra en mayor cantidad; de ahí su uso para combatir el escorbuto, enfermedad muy común que se debía antiguamente a una deficiencia en la dieta de vitamina C.

Está indicado en cualquier tipo de avitaminosis y además es estimulante del apetito, expectorante y ligeramente hipoglucemiante.

Como se suele tomar en ensaladas, hay que tener la precaución de limpiar bien la hierba antes de servirla en la mesa, ya que en sus hojas suelen habitar gran cantidad de parásitos.



Además, es más prudente consumirlo con moderación, pues en grandes dosis puede provocar irritación de la mucosa gástrica y renal.

Por último, el jugo fresco sirve para tratar determinadas afecciones de la piel, como eczemas y erupciones.

Encías. Para reforzar las encías y activar la salivación se mastican las hojas durante un rato, todos los días.

Planta fresca. Es la mejor manera de consumirlo, en ensalada, sólo o acompañado de otras verduras, pero siempre con moderación.

Uso externo. El jugo fresco de berro, aplicado en forma de fricciones sobre el cuero cabelludo y mezclado con un poco de colonia, evita la caída del cabello, aunque esta aplicación también está en entredicho, como la de cualquier otro crece pelos.

Biznaga

(*Ammi visnaga*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela

En los frutos de esta planta podemos encontrar diversos productos con propiedades muy interesantes: los más destacables son los del grupo de las furanocromonas, como la quelina y la visnagina.

También existen derivados de estos compuestos, como la quelinona y la visnaginona.

La principal virtud de la quelina estriba en ser un potente vasodilatador, sobre todo a nivel bronquial y coronario; esta propiedad se aprovecha en

muchas enfermedades, especialmente en las relacionadas con el aparato respiratorio y el corazón.

Así, las personas aquejadas de asma suelen beneficiarse del empleo de esta planta.

Esta enfermedad se caracteriza porque se produce un estrechamiento de determinadas vías del aparato respiratorio, lo que se traduce en una insuficiencia respiratoria.

El tratamiento a seguir es administrar un broncodilatador a fin de permitir la entrada de aire.

Esta hierba también se suele emplear como diurético, así como para facilitar la eliminación de cálculos del aparato urinario.

Generalmente no se usan sus frutos en la preparación de fórmulas magistrales, sino

que se extrae la quelina y posteriormente se trabaja con ella; como es una sustancia bastante activa, debe manejarse con cuidado y siempre bajo la supervisión de personal facultativo.



Para uso casero se puede preparar la infusión que detallamos a continuación:

Infusión. Para preparar a partir de los frutos. Se añaden 30 g. de frutos a un litro de agua hirviendo, se deja enfriar y se cuela. De esta infusión se pueden tomar hasta 3 tazas al día.

Borraja

(*Borago officinalis*)

Como ocurre con todas las plantas, a medida que se estudian en mayor profundidad se descubren nuevos efectos.

En este caso se han aislado alcaloides pirrolizidínicos, responsables de una acción hepatotóxica, por lo que se recomienda no emplear esta planta de forma continuada.

Además contiene mucílago neutro, rico en sales minerales, que le da propiedades emolientes y una cierta acción antiinflamatoria balsámica. Por su parte, las sales de potasio, calcio y sílice le confieren una actividad diurética y sudorífica.

Pero lo más importante y característico de esta planta es el aceite que se extrae de su semilla, rico en ácido oleico, linoleico, gammalinoleico y palmítico, que le confiere un efecto hipocolesterolemiantes que últimamente se está comercializando.

Este aceite también se emplea como antidisminorreico, regulador del sistema hormonal y del metabolismo, por lo que es utilizado en el síndrome premenstrual y trastornos del climaterio.

Está indicado en casos de resfriados, bronquitis, faringitis e infecciones de las vías respiratorias en general, por su acción antiinflamatoria y balsámica; también se utiliza en cualquier otro tipo de enfermedad susceptible de mejorar con un aumento de la diuresis.

Aceite de borraja. Se encuentra en forma de cápsulas de gelatina blanda, con 75 miligramos de aceite; se pueden tomar de 2 a 4 al día, después de las comidas, gracias a su efecto hipocolesterolemiantes.



Búgula

(*Ajuga reptans*)

Planta vivaz de raíces blancas, largas y muy profundas. La parte aérea puede llegar a medir hasta 25 cm. de altura.

Presenta una ligera vellosidad y, como todas las pertenecientes a la familia de las labiadas, tiene un tallo de sección cuadrada, con la peculiaridad de que presenta dos de sus caras con un ligero vello mientras que las otras dos son totalmente lampiñas.

El tallo único cuenta con una o dos parejas de hojas que se encuentran una frente a la otra.

Aparte del tallo, aparecen una serie de ramificaciones laterales que salen de la base de la planta y que se desarrollan a ras del suelo.

Si se observa con detenimiento, se aprecia que no tienen sección cuadrada, al no tratarse de tallos propiamente dichos.

Hoy día la composición es bastante desconocida, aunque por su acción



vulneraria y astringente -tanto administrada por vía oral como aplicada tópicamente sobre heridas o llagas- se puede sospechar la existencia de una cierta cantidad de ácido tánico y vitaminas. A pesar de haberse empleado tradicionalmente, limitándose su uso casi exclusivamente a determinadas zonas en las que su presencia es muy abundante- y en las que se sigue empleando, pues, sin interrumpir así una tradición que generación tras generación ha llegado hasta nuestros días por transmisión oral.

Infusión. Se toman cinco gramos de la parte aérea de la planta, que se añaden a trescientos mililitros de agua previamente hervida, dejándolo quince

minutos en contacto. El líquido -después de filtrarlo- se puede emplear para lavar heridas, con lo que se facilita su cicatrización.

Decocción. Se añaden treinta gramos de la planta a un litro de agua, dejándolo hervir durante diez minutos. El líquido así obtenido se aplica en forma de compresas sobre lesiones dérmicas.

Pomada. Se prepara añadiendo sobre una base grasa un 5% del jugo de la planta. Se aplica sobre pieles erosionadas

Bórax:

(Sal blanca compuesta de ácido bórico, sosa y agua)

Propiedades y acción: Refrescante, de sabor agradable y salado.

Baja la fiebre, elimina las flemas, desintoxica.

Aplicaciones más comunes: Dolor de garganta, abscesos dentales y piorreas, heridas cancerosas, ampollas causadas por fiebre, enfermedades de los ojos, ulceraciones, etc.

Preparación: Fundamentalmente tiene aplicaciones externas. (Se deberá tener cuidado cuando se lo ingiera para eliminar los esputos o para detener el hipo, deberán aplicarse en estos casos dosis de 1/4 a 1/2 cucharadita de las de café por vez).

Caléndula-Maravilla

(Caléndula officinalis)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela

La composición de la caléndula silvestre es poco conocida, pero dadas las enormes similitudes de esta planta con la maravilla de los jardines, se piensa que la composición de ambas debe ser muy parecida.

Se sabe que esta planta es más activa que otras de su misma familia, por lo que se prefiere en general utilizar la Caléndula.

Se utiliza prácticamente toda la planta.

Una de sus virtudes más populares tiene relación con las menstruaciones: cuando estas son demasiado copiosas, la Caléndula actúa directamente, regulándolas.

Además, se puede preparar tan concentrada como se desee, pues la planta no es tóxica.

También es buen remedio cuando la menstruación no lleva un curso normal Otra virtud muy conocida entre la gente del campo es la utilización de la Caléndula o

maravilla -concretamente de sus hojas- para cortar los derrames de sangre surgidos en una herida.

Tintura. Es la forma más habitual. Se cogen las flores y se le quitan las brácteas y el receptáculo.

La tintura se prepara con 100 gr. de flores y 0,5 l. de alcohol.

Se introduce en una botella, se tapa herméticamente y se tiene macerando durante una semana.

Transcurrido este tiempo, se filtra el líquido primero por un lienzo y más tarde por un papel.

Una vez realizado esto, se puede tomar cuanto se quiera.

Por ejemplo, se diluyen 10 gr. de tintura en agua con azúcar y se toma tres veces al día.



Canela

(*Cinnamomum ceylanicum*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

La canela es conocida por todos por su empleo en la cocina.

Pero tiene otras muchas aplicaciones entre las que destaca su uso desde hace ya muchos años para combatir la anemia y estados de debilidad y cansancio.

También ha sido utilizada para curar dolores de estómago y en general como reconstituyente cuando faltan las fuerzas sin motivo aparente.

Sin embargo, su verdadera y principal utilización es como especia para



aromatizar bizcochos, galletas y todo tipo de dulces.

También la utilizaron los mandarines para procurar buen aliento.

Infusión. Se pone un litro de agua a calentar y cuando empiece a hervir se le añaden 15 gr. de la raíz.

Se cuelean los restos de la planta y si el sabor no resulta agradable se puede añadir azúcar o miel para endulzar.

Se recomienda tomar una taza después de cada comida para aliviar la gripe. Para que sea más efectivo este preparado se suelen añadir otras plantas como eucalipto y Menta.

Elixir. Se ponen a macerar 10 gr. de canela en un litro de vino dulce.

Se cuele y se bebe en pequeños vasos para reponerse de la anemia.

Cocción. Se mezclan 10 gr. de la raíz en medio litro de agua y se pone a calentar durante 15 minutos.

Se cuelean los restos de la planta y si el sabor no resulta agradable se puede añadir azúcar o miel para endulzar.

Se recomienda tomar una taza después a fin de favorecer la digestión.

Caña de azúcar

(*Saccharum officinarum*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

La composición química de esta planta es muy compleja, pero en realidad lo que interesa de ella es el azúcar contenido en el jugo que se extrae de los tallos cuando están maduros.

Este jugo se obtiene por simple presión del tallo maduro.

El jugo puede contener hasta un 46% de azúcar, llamado azúcar de caña, que es sacarosa; la sacarosa es un disacárido, es decir, una sustancia compuesta por dos subunidades, una de glucosa y otra de fructosa. Es moderadamente dulce y sobradamente conocido por todos. Además de usarse como edulcorante se emplea en la elaboración de numerosos dulces artesanales y resulta una de las sustancias más nutritivas que existen.

El cuerpo humano necesita azúcar para su buen funcionamiento y lo tiene que obtener de la dieta. Pero esto no significa que el azúcar sea malo, sino que cuando se cometen excesos con dietas exageradas el cuerpo no lo puede metabolizar y lo almacena en forma de grasas -esto es, en lo que familiarmente se conoce como "Cauchitos".

Las formas de administración del azúcar son tan variadas como la raza humana.

Se puede tomar directamente, en solución, formando parte de dulces, etc., pero siempre teniendo en cuenta que los excesos de azúcar son los principales responsables del aumento de peso.



Caraota

(*Phaseolus vulgaris*)

La vaina del fruto de la caraota contiene alantoína, sustancia reepitelizante y cicatrizante que se emplea sobre heridas y piel en mal estado.



Contiene también arginina, un aminoácido con claras propiedades diuréticas que puede aumentar el volumen de orina que se elimina diariamente, logrando en consecuencia una ligera acción hipoglucemiante y disminuyendo el nivel de azúcar en sangre de pacientes diabéticos; esta es la razón por la cual este tipo de enfermos pueden tomarla en cantidades moderadas a pesar de su alto contenido en hidratos de carbono, que, en principio, lo harían desaconsejable.

Otros dos aminoácidos que contiene en cantidad son la leucina y tirosina. Todo este contenido en aminoácidos hacen que esta planta sea muy apreciada por su alto valor biológico, ya que proporciona estos productos en cantidades suficientes para el buen desarrollo de nuestro organismo.

Infusión. Cinco gramos de vainas de caraotas se añaden a 250 mililitros de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante quince minutos; se filtra a continuación y se pueden tomar del líquido preparado hasta dos tazas al día.

Decocción. Siete gramos de vainas de caraotas se añaden a 300 mililitros de agua en ebullición, manteniéndolo a esta temperatura durante cuatro minutos, para proceder a su filtrado posterior; se pueden

Castañuela

(Bunium incrassatum)

Planta vivaz que aprovecha a guardar sus reservas en una raíz tuberificada, redondeada, de color negro en sus partes externas y blancas por el interior.

Los tallos y las hojas poseen un fino vello que no oculta su espléndido verdor. El tallo es rollizo y las hojas son estrechas y largamente lanceoladas.

Las flores se recogen en unos largos racimos, cada uno con su cabillo propio y cada ramillete contiene dos o tres hojas en la base.

Los frutos son alargados y se comprimen lateralmente.

Las partes herbáceas de la castañuela contienen alrededor de un 6% de materias tánicas, que en la raíz se elevan a más del 10%.

Encontramos también una esencia con un olor parecido al que despide la manzanilla.

La raíz contiene, además de fécula, resinas, gomas, materias grasas y -según algunos autores- existe una sustancia hemolítica que posiblemente sea de naturaleza saponínica.

Pero de todos estos componentes el que realmente interesa es la fécula, que se encuentra repartida principalmente en la raíz tuberificada que posee. La principal virtud de esta hierba es la de ser astringente. Asimismo se le ha querido atribuir una acción paralizante sobre los nervios motores, semejante a la acción del curare, pero esto aún está un poco en entredicho y más bien parece atribuible a alguna vieja leyenda.

En algunos países las hojas gozan de cierta popularidad contra las inflamaciones de las vías respiratorias y digestivas, empleándose para combatir catarros bronquiales, calmar la tos, rebajar la inflamación de hemorroides, etc.

Las propiedades astringentes de la hierba permiten emplearla eficazmente contra la diarrea, debe usarse con prudencia a causa de los efectos



indeseables que pueden producirse en dosis elevadas. Los tubérculos de esta planta se suelen consumir como si de cualquier otro tubérculo se tratara, siendo bastante nutritivos.

Existen algunas preparaciones en el caso de que se quiera usar como astringente o por sus virtudes antidiarreicas, pero casi siempre se prefiere consumirlo directamente sobre decir que debidamente lavado y despojado de las partes no comestibles.

Astringente, Antidiarreico y Nutritivo.

Cebada

(Hordeum vulgare)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

La harina de cebada es utilizada en algunos países para hacer pan. También se utiliza como pienso para el ganado.



Desde el punto de vista médico, se utilizan las semillas, que durante la germinación producen un alcaloide conocido con el nombre de **hordenina**.

También son **ricas en enzimas, almidón, ácidos grasos insaturados y sales minerales de cromo, fósforo, hierro, calcio y magnesio**.

El alcaloide tiene propiedades adrenérgicas suaves: es antidiarreico, ya que inhibe los movimientos intestinales.

Los enzimas cumplen una función digestiva.

Es también diurético y el aceite de germen de cebada es bueno para rebajar el nivel de grasas en sangre, gracias a los ácidos grasos insaturados.

Aunque todavía no está muy bien estudiado, la cebada se emplea de forma experimental para ayudar a normalizar los niveles de azúcar en diabéticos.

Con el grano de la cebada se prepara un producto conocido por todos: nos referimos a la malta.

Aunque esta se puede obtener de otros cereales, la auténtica malta se extrae a partir de la cebada; una vez preparada, tiene varios usos: como sucedáneo del café en aquellos casos en que no conviene tomar cafeína; como alimento o medicamento en personas que padecen problemas digestivos varios, y como base para la elaboración de cerveza –

Decocción. Se hierven 20 gr. de cebada en un litro de agua, durante 5 minutos. Se puede tomar la cantidad que se crea necesaria.

Polvo. Se emplea la malta, que es la cebada germinada artificialmente y luego desecada. La cantidad a ingerir es de 5 a 20 gr. diarios, bien en cápsulas, bien añadida a sopas, purés o papillas.

Aceite de germen de cebada. Se puede utilizar como uso alimentario normal.

Harina. La harina de cebada diluida en agua bien caliente se aplica en forma de cataplasmas sobre abscesos e inflamaciones cutáneas.

Cebolla

(*Allium cepa*)

Ha gozado de mucho aprecio como remedio casero para muchos males.

Así, ha servido para tratar el asma, la ascitis, la hipertensión, la jaqueca, el reuma, la tuberculosis, etc.

En la composición del bulbo de cebolla aparece el disulfuro de alilpropilo, junto otros compuestos sulfurados que son los que confieren a esta planta sus virtudes más relevantes. También contiene diversos azúcares que resultan muy importantes ya que realzan sus cualidades condimenticias; asimismo es rica en vitaminas A, B y C.

Por sus azúcares posee acción diurética, que se ve reforzada por la presencia de otras estructuras llamadas **flavonoides**, que tienen además acción **antiinflamatoria**. Su esencia es

hipoglucemiante, antiséptica y reduce el nivel de colesterol. También son conocidas sus acciones **hipotensoras, antihelmínticas, febrífugas y antirreumáticas**.

La cebolla fresca alivia activamente las afecciones de las vías respiratorias altas, sobre todo la tos y el catarro. Además, por los compuestos sulfurados que antes comentábamos, **posee un fuerte efecto antibiótico y desinfectante**, por lo que se emplea para determinados trastornos gástricos e intestinales. Curiosa resulta también su aplicación como alivio contra las picaduras de insectos, cuando está fresca; para ello se machaca y se aplica localmente.

No existe ningún condimento, aparte del ajo, que sea más sano que la cebolla, ya sea cruda, frita o cocida.

Zumo. Aplicado en forma de fricciones sobre el cuero cabelludo, con jugo fresco o tintura alcohólica, favorece la crecida del cabello y previene su caída.

Decocción. al 5% tres o más veces al día.

Tintura. De 20 a 35 gotas, 3 veces al día.



Cenizo

(*Chenopodium murale*)

Su composición no es muy conocida, pero se tienen indicios de que está formada por **betaina, leucina y ascaridol** entre otras sustancias.



Durante algún tiempo se ha utilizado como alimento; se consumía como verdura gracias a sus propiedades nutritivas.

Pero su sabor no resulta especialmente agradable, por lo que en cuanto pasó la época difícil la gente prefirió otro tipo de verduras con más poderes nutritivos y más sabrosos.

También tiene propiedades laxantes y se toma en algunas ocasiones para regular las funciones intestinales.

Pero sus efectos son más bien suaves, por lo que si se tiene verdadera necesidad es mejor tomar otro tipo de preparados y dejar que el cenizo realice simplemente una función

preventiva.

En algunas mesas macrobióticas se mezclaban las semillas de esta planta con la harina de trigo para utilizarlas como alimento.

Verdura. Se toma la planta aliñada como si fuera una verdura más.

Cocimiento. Se pone agua a hervir y se añade un puñado de la planta; se cuele y se añade un par de cucharadas de azúcar para que su sabor resulte más agradable.

Se toman tres tazas al día después de cada comida.

Actúa como laxante moderado.

Cerraja

(*Sonchus oleraceus*)

Las hojas y tallos de la cerraja contienen en su interior una sustancia denominada látex, que contiene **fitosferina**; del resto de sus componentes se conoce bastante poco.

Pueden aplicarse en forma de emplasto sobre el estómago y las heridas infectadas con pus.

El jugo de esta planta es un buen remedio contra los dolores de estómago.

Antiguamente era muy común preparar el agua de cerrajas en todas las farmacias, y se empleaba contra todo tipo de dolencias.

Las cerrajas también tienen propiedades laxantes, diuréticas, depurativas y digestivas.

Algunas hojas de cerraja son comestibles, especialmente las más tiernas. Pueden utilizarse crudas, como sustitutas de la lechuga en la ensalada, o cocinándolas como cualquier verdura.

Infusión. Se pone a hervir un poco de agua y después se añaden hojas y raíces de cerraja.

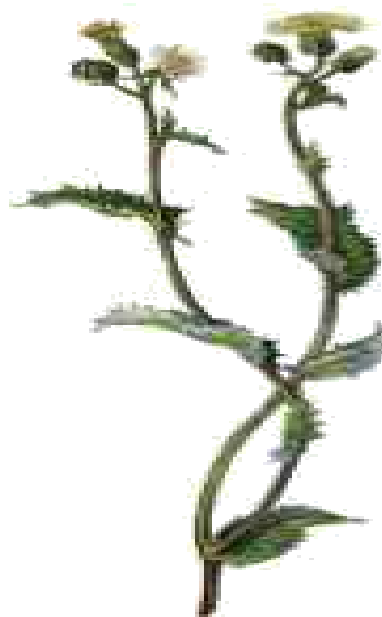
Se recomienda tomar una taza antes de cada comida.

Decocción. Se cuece 2 tazas de hojas cortadas de cerraja, se cuela y se deja enfriar el preparado. Tomar tres tazas al día.

Emplastos. Se aplica una cataplasma (fabricada a base de hojas de cerraja) sobre la parte afectada de la herida.

Jugo. Preparando la raíz de las cerrajas correctamente, es decir, moliéndola y tostándola, se puede preparar una bebida parecida al café.

Comida. Las hojas pueden comerse crudas en ensalada o cocidas como verdura.



Cilantro

(*Coriandrum sativum*)

El fruto contiene aceites esenciales que pueden llegar a suponer hasta el 1% de su peso; es rico en **coriandrol** y pineno, lo que le confiere una acción **antiespasmódica** a nivel **gastrointestinal**, empleándose en espasmos gastrointestinales y digestiones lentas. También posee acción carminativa y eupéptica, por lo que es útil para casos de meteorismos. Pero el empleo de este aceite esencial puede llevar al desencadenamiento de convulsiones si se superan las dosis prescritas por el facultativo.

También se ha empleado para mitigar **dolores reumáticos** a nivel de articulaciones, gracias a su efecto analgésico.



Infusión. Se añaden veinticinco gramos del fruto a un litro de agua recién hervida y que aún conserve el calor, dejándolo reposar durante diez minutos y agitándolo esporádicamente; del líquido que se obtiene se puede tomar una taza después de la comida más copiosa del día.

Tintura. Habitualmente tiene una riqueza de 1:5, esto es, de un gramo de planta se consiguen cinco gramos de tintura.

Se administra a razón de quince gotas en medio vaso de agua después de las comidas.

Uso externo. Esta planta se ha empleado en la preparación de lociones y pomadas para aplicar sobre zonas articulares con dolores de tipo reumático.

Chipe –Vinca

(Vinca minor)

En la vinca se han encontrado alcaloides **indólicos**, como **la vincamina** y **la vincina**.

También se encuentran determinados ácidos orgánicos, como el ácido **ursólico**, **el cafeico** y **el hidroxibenzoico**.

En realidad no existen muchos estudios serios de esta planta.

Se le atribuyen muchas virtudes, pero ninguna de ellas parece haber sido comprobada científicamente.

Parece ser que los alcaloides que posee tienen cierta acción sobre el sistema nervioso simpático, anulándolo, con lo que rebajan la tensión y aumentan la vasodilatación cerebral y coronaria; también tiene efecto analgésico.

Entre los usos populares que se atribuyeron a esta hierba cabe destacar su empleo en diarreas, esputos sanguinolentos y menstruaciones abundantes. Además tiene una virtud que se refiere a la secreción láctea de las mujeres que crían, quienes, tomando esta hierba, pueden hacer desaparecer esta secreción casi por completo.

Externamente también se ha empleado contra las inflamaciones de garganta, para lavados vaginales y en forma de cataplasmas para combatir el infarto de miocardio.



Pero todos estos usos están aún en entredicho.

En la actualidad a esta planta no se le reconoce ninguna virtud real ya que necesita todavía de un minucioso estudio.

Infusión. Para cortar las hemorragias. Se prepara a partir de una cucharadita de hojas y flores que se añaden a una taza de agua hirviendo; se deja reposar tres minutos y se toman 2 tazas al día.

Decocción. Utilizada popularmente para retirar la leche a las madres lactantes. Se hierven 16 gr. de flores y hojas en 1 litro de agua; se toman 2 tazas diarias.

Tisana. Usada con el mismo fin que la decocción. Se prepara con 25 gr. de hojas de vinca, 5 gr. de fresno y toronjil, 10 gr. de malva y 2 gr. de menta; todo ello se tritura en mortero hasta que la mezcla está homogénea y se hierve en 300 gr. de agua.

Se pueden tomar hasta 2 tazas de este preparado.

Ciprés

(*Cypresus sempervirens*)

Contiene gran cantidad de esencia que a veces supone hasta el 1% de su

peso; está formada por **alfa-pineno, canfeno, cadineno y cedrol.**

Se le considera **antirreumático y estimulante.**

También posee taninos catéquicos, que le confieren acciones **astringente, venotónica, vasoconstrictora, espasmolítica y hemostática**, por lo que se emplea para curar varices y hemorroides y también como calmante de tos espasmódica, asma, metrorragias, heridas y úlceras varicosas -aunque su utilización debe efectuarse bajo control médico, pues su alto contenido en aceite esencial puede ocasionar alteraciones varias.

En las hojas del ciprés existen flavonoides y en los brotes tiernos encontramos esencia

(aunque en menor cantidad) que puede llegar al 0.2%.

Supositorios. Se pueden preparar empleando como principio activo el aceite esencial de ciprés, siendo la dosis indicada de 200 miligramos por cada unidad; puede administrarse un máximo de tres unidades al día, constituyendo un buen remedio para el tratamiento de hemorroides en adultos.



También se pueden preparar empleando 400 miligramos del ciprés en su forma de extracto por cada supositorio, en cuyo caso se utiliza para aliviar varices.

Extracto fluido. Se pueden tomar 40 gotas en medio vaso de agua antes de cada una de las dos principales comidas del día, consiguiendo calmar así la tos espasmódica y el asma.

Aceite esencial. En la presentación de cápsulas suele ser de 20 miligramos, pudiendo tomar dos al día antes de las comidas.

Pomada de ciprés. Preparada con una concentración del 2%. Son de tipo rectal, por su acción antihemorroidal.

Clavel

(*Dianthus caryophyllus*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

El clavel es una planta de conocido uso ornamental.

Como especie aromática, se deduce que en su composición debe hallarse una esencia muy olorosa, y en efecto se la puede encontrar, aunque en cantidades pequeñas, distintas para las diferentes variedades de claveles que existen.

En las partes herbáceas de la planta también es posible hallar saponinas y algunos principios activos de menor importancia.

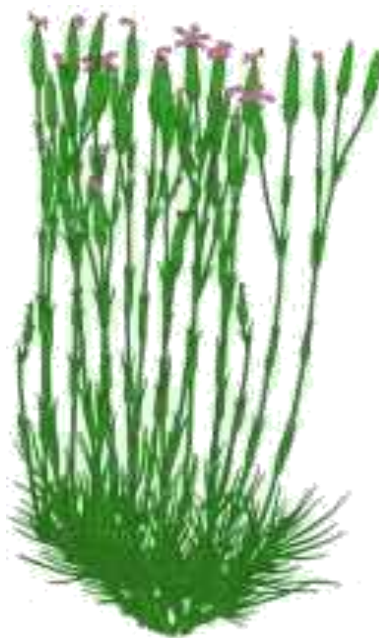
En cuanto a sus usos medicinales, poco hay que decir. En realidad, no es una planta que se caracterice por poseer intensas propiedades medicinales, pues más bien su principal empleo se enmarca dentro del campo de la perfumería.

Si se incluye aquí es porque antaño se usaba un agua de clavel como colirio para el lavado de ojos cansados o dañados.

Este uso es un claro ejemplo de la teoría del signo: en efecto, antiguamente a la flor del clavel se la comparaba con los ojos, ya que en el centro de la misma aparecen ciertas pintas que se parecen a la niña de los ojos; de ahí se propuso el extraer el espíritu del clavel, para calmar ojos cansados o dañados, y se empezó a preparar el agua destilada de claveles de jardín.

Hoy en día sería una locura utilizar esta preparación.

El arsenal de colirios que existen en nuestras farmacias cubre todo el espectro de posibles enfermedades oculares, y el proceso tecnológico de fabricación cumple las más estrictas exigencias en cuanto a control de



calidad, pues hay que tener sumo cuidado con los medicamentos oculares por el peligro que entraña una posible contaminación del producto.

Clavo

(*Eugenia caryophyllata*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

El clavo contiene abundante aceite esencial, rico en **eugenol, acetil eugenol, cariofileno, pineno, cariofilina y salicilato de metilo.**



También posee taninos, mucílago y otros compuestos de menor aplicación clínica. La esencia le confiere propiedades fuertemente antisépticas, carminativas, estimulantes del apetito y la digestión y, a nivel local, cicatrizante y analgésico. Por tanto está indicado en problemas de inapetencia, dispepsias flatulentas, bronquitis, heridas, ulceraciones dérmicas, estomatitis, amigdalitis y otitis. Como precaución a tener en cuenta se debe recordar que se trata de una esencia y por tanto tiene una acción irritante sobre las mucosas.

También puede ejercer cierta acción excitante sobre el sistema nervioso central.

Infusión de uso interno. Con 10 g. por litro de agua se prepara una infusión de la que se pueden tomar hasta tres tazas al día, tanto antes como después de las comidas.

Si se toma antes ejerce una acción aperitiva y si se toma después ejerce una acción eupéptica.

Esencia. Se administran de una a tres gotas, tres veces al día, aplicadas sobre un terrón de azúcar o en solución oleosa.

Tintura. De 10 a 30 gotas al día, a ser posible antes de las comidas.

Infusión de uso externo. Se utiliza al 2%, aplicado en forma de lavados, colutorios o gargarismos.

Esencia. También se puede usar de forma externa. Para ello se embeben unas gotas de la esencia en una gasa y se aplica directamente sobre los dientes.

Cola de caballo

(*Equisetum arvense*)

Tiene gran cantidad de sales de silicio, responsables de sus propiedades **remineralizantes**, por lo que se emplea en casos de fatiga y convalecencia; además aumentan el número de leucocitos y mejoran la resistencia del tejido conjuntivo, por lo que se emplea como **antirreumático, consolidando las fracturas de huesos**.

El cloruro de potasio y el de aluminio son los responsables de su marcada acción diurética y así se emplea en casos de **hipertensión, hiperuricemia, oliguria, urolitiasis y obesidad**.

También posee trazas de vitamina C, alcaloides, resinas y, en mayor cantidad, saponósidos como la equisetonina y flavonoides.

En conjunto todos ellos le proporcionan propiedades hemostáticas y cicatrizantes de úlceras y heridas.

Decocción de planta seca. Se añaden quince gramos a un litro de agua hirviendo, dejándolo en contacto durante veinte minutos.

La posología en niños es de 20 ml al día y 200 ml al día en adultos.

Decocción. Se añaden 50 gramos de planta fresca a un litro de agua hirviendo, dejándolo a esta temperatura durante 30 minutos; el líquido resultante -después de dejarlo enfriar hasta los 35 °C- se aplica en forma de compresas o lavados, como cicatrizante en heridas y hemorroides.



Cola de Gallo

(*Asplenium trichomanes*)



Su composición es bastante desconocida.

Antiguamente se le atribuían muchas propiedades curativas pero ya se ha demostrado que la mayoría no son ciertas. Se utilizaba para "limpiar" el hígado, pulmones y conductos urinarios, e incluso como antídoto contra algunos venenos.

Hay que decir que en escasas ocasiones se emplea para las opilaciones del hígado y del bazo, y asimismo se le atribuyen propiedades para evitar la caída del cabello e incluso para fortalecerlo.

Infusión. Se pone agua a hervir y se añaden 100 gr. de la planta. Se toman tres tazas al día después de cada comida para mejorar los problemas del hígado y del bazo.

Cocimiento. Se pone lejía de ceniza a cocer junto con la planta. Este preparado se utilizaba antiguamente en el lavado de cabeza para evitar la caída del cabello

Consuelda

(*Symphytum officinale*)

La consuelda es una hierba vivaz, de 60-100 cm de altura, provista de un rizoma en forma de remolacha, con raíces negras ramificadas del grosor de un dedo. El tallo es recto, anguloso, cerdoso y coriáceo, con ramificaciones en la parte superior.

Las hojas son alternas, de forma entre oval y lanceolada y se estrechan a la altura del peciolo. Las flores son regulares, colgantes y pedunculadas; se encuentran formando cimas muy apretadas en el extremo de las ramas. El cáliz tiene forma de embudo.

La raíz contiene resinas, gomas, fécula, abundante mucílago, pequeñas cantidades de esencia, **colina, asparagina y una importante cantidad de alantoína.**

Hace mucho tiempo ya que se utilizó este compuesto para activar y fomentar la formación de epitelio de heridas y úlceras.

Parece que esto se relaciona con la propiedad que tiene esta planta de activar el desarrollo de las levaduras y otros hongos, así como de algunas bacterias. Se pensó que si podía promover este crecimiento, también podría activar la formación de nuevas células, incluso en los tejidos del cuerpo humano.

Actualmente el empleo de la alantoína con diversos antibióticos y bacteriostáticos para conseguir la más rápida proliferación de las células sanas junto con la eliminación de los gérmenes infectantes.

La consuelda **está especialmente indicada en heridas, escoceduras, úlceras cutáneas y gástricas, eczemas, quemaduras, prurito y grietas de los senos.**

Importante su uso debe limitarse a la forma tópica, pues el uso prolongado por vía interna es peligroso ya que contiene alcaloides peligrosos para el hígado, que pueden llegar a dañarlo de forma crónica. .-

Infusión. Según algunos autores, es la única forma de administrar esta planta de manera eficaz. Se prepara con 100 g. de la planta que se añaden a un litro de agua hirviendo; posteriormente se deja en maceración durante un par de horas.



El cocimiento no resulta aprovechable ya que el mucílago y el tanino contenidos en la raíz forman un precipitado inutilizable.

.- Raíz fresca rallada. Se aplica en forma de cataplasma directamente sobre la zona a tratar.

No hay que olvidar que esta planta debe usarse solo externamente y siempre bajo la supervisión de personal especializado. Cicatrizante Epitelizante y Astringente.

Comino

(Cuminum Cyminum)

El comino se ha utilizado desde siempre como un condimento que da un exquisito sabor a muchos platos. Pero además de sus propiedades



culinarias, posee múltiples usos terapéuticos.

En el fruto se encuentra una esencia que, según de dónde proceda la planta, puede variar entre 1,9 y 4% de riqueza.

Esta esencia tiene un principio activo, el **cuminal**, al que se le atribuyen todas las virtudes que ahora veremos; tiene propiedades aperitivas por excitar el estómago, lo que resulta muy útil en personas con problemas de inapetencia, y también, al exaltar el peristaltismo, cuenta con propiedades carminativas.

En menor grado se le atribuyen también las siguientes propiedades: espasmolítico, diurético, emenagogo y ligeramente sedante.

En resumen, está especialmente indicado en problemas de inapetencia, digestiones lentas, espasmos gastrointestinales, lactancia, problemas menstruales y parasitosis intestinal.

Es recomendable usar la esencia con precaución para evitar posibles efectos tóxicos.

Decocción. Una cucharada pequeña por cada taza; se hierve 5 minutos y se deja reposar. Se recomienda tomar 3 tazas al día después de las comidas.

Polvo. En polvo o encapsulado, se pueden tomar hasta 2g. al día después de las 2 principales comidas.

Licor estomacal. Sólo o asociado a otros frutos de umbelíferas, preferible tomar una copita después de comer.

Esencia de comino. La esencia hay que usarla con precaución.

Normalmente la dosis no excede de 2 a 4 gotas, 3 veces al día.

Infusión. Se puede encontrar en bolsitas, listas para preparar infusión. De 1 a 3 infusiones al día.

Culantrillo.

(*Adiantum petiolatum*)

La composición del culantrillo es poco conocida: contiene materias tánicas, mucílago, ácido gálico, una sustancia amarga, goma y un aceite esencial. La esencia que posee dota a la planta de un agradable aroma, pero no es aprovechable ya que contiene baja cantidad de aceite.

Por su abundancia en sustancias mucilaginosas resulta un excelente emoliente, con acción antiinflamatoria y expectorante.

En medicina popular se ha usado para combatir la tos y el catarro, así como para facilitar las menstruaciones dolorosas y regularizarlas si son excesivas.

Para terminar, comentaremos algo acerca de la teoría del signo: se aplicó durante mucho tiempo y se debe a simple observación.

Según sus principios, una planta o parte de ella que tenga cierto parecido con alguna parte del cuerpo, servía para sanar las dolencias de esa zona. Así, por ejemplo, los frutos de un árbol que tuviera forma arriñonada podrían usarse para sanar y activar los riñones y, de paso, todo el aparato urinario.

Como puede deducirse hoy día, estos principios no son más que parte de nuestra historia.

Infusión. 20 gr. de hojas en medio litro de agua hirviendo. Se filtra, se edulcora con miel y se bebe en 2 tomas.

Jarabe. En medio litro de agua se maceran 30 gr. de hojas durante tres horas; posteriormente se pasa el líquido a través de un pedazo de tela, escurriendo bien las hojas y recogiendo el líquido en una pequeña olla. Se añade azúcar o miel en cantidad que doble el peso del líquido.

Finalmente se calienta la mezcla hasta que el azúcar se haya disuelto.

En algunos casos se añade un poco de agua de azúcar. De este jarabe se toman 6-8 cucharadas, durante varios días consecutivos.



Culantro de monte

(*Eryngium foetidum*) En la raíz encontramos saponinas, taninos, sacarosa, resina, goma y sales de potasio.

Por las saponinas que contiene, la raíz del culantro de monte tiene propiedades diuréticas.



Gracias a ello, se recomienda su empleo contra la hidropesía, edemas de las extremidades inferiores y ataques de gota. Se la considera también una planta aperitiva; de hecho, **la raíz es comestible y puede consumirse perfectamente después de su cocción, siendo fácilmente digerible.**

El culantro de monte y otras especies pertenecientes al mismo género eran ya bien conocidos por los grandes botánicos de la antigüedad. En muchos pueblos la gente utilizaba esta planta para evitar escoceduras en los pies durante las grandes caminatas. Incluso se llegó a utilizar un

trozo de raíz como amuleto: bastaba llevarlo encima para que actuara como defatigante.

En algunos pastizales, se cría otro cardo semejante al descrito: se trata del cardo blanco, fácil de distinguir del culantro de monte por su tallo muy poco o nada ramoso y por el intenso color azul que tiñe las sumidades de la planta.

Infusión. En un litro de agua hirviendo se ponen 40 g. de raíz. Se filtra, se endulza a gusto de cada uno y se bebe durante todo el día.

Decocción. Con 50 g. de raíz por cada litro de agua. Se hierve la mezcla durante cinco minutos y se toman dos o tres tazas al día, después de las principales comidas.

Extracto fluido. Se usan de 10 a 30 gotas del extracto fluido, tres veces al día.

Cal:

La cal viva lavada varias veces, amasada con claras de huevo y aceite de oliva es excelente para las quemaduras.

En heridas y cortadas: se coloca cal para cicatrizar prontamente.

Mezclar dos cucharadas de cal en un vaso de leche de vaca o cabra, para los pujos en los intestinos, disentería, gonorrea.

Cal, alcanfor pulverizado y aceite rosado, mezclar y colocar en callos y verrugas.

El cloruro de cal pulverizado es bueno en casos de mordeduras de culebras, úlceras purulentas y hemorragias.

Lejía de cal, un puñado de sal se ponen a hervir, cuando se van al fondo se le agrega media botella de aguardiente de caña, así caliente se colocan los pies para aquellos que tienen callos, clavos, niguas etc.
Los pies se sacan cuando enfríe la poción.
Esto se aplica tres veces, la cura es indudable.

NOTA

La cal, queso añejo rallado y la misma proporción de agua caliente, sirve para pegar madera y barro

Carbón:

Es antipútrido y desecativo.

El carbón vegetal se pulveriza y se cuela, este polvo se mezcla con polvo de linaza y un poco de trementina, se coloca en una tela y se pone sobre úlceras y llagas cancerosas.

Una cucharadita de postre de polvo de carbón se junta con agua de llantén, se hacen buches para ulceraciones de la boca y se toma contra afecciones gangrenosas de la mucosa gástrica.

Contra las diarreas: se cuece llantén y rosa, luego se le agrega carbón de corteza de cambur verde cernido, se coloca media cucharada en una infusión de manzanilla o de corteza de limón.

El carbón mineral pulverizado y mezclado con cera o grasa, se usa externamente para curar la tiña.

Cenizas de leña.

Propiedades y acción: Ligeramente energético, de sabor agradable. Proporciona energía al "centro metabólico", de modo tal que colabora a detener los vómitos y las hemorragias.

Aplicaciones más comunes: Vómitos y regurgitaciones, debidas al dolor de estómago y a la disentería " ocasionada por el frío", gases intestinales y hemorragias, hematemesis (vómito de sangre) y hematuria (presencia de sangre en la orina), metrorragia (hemorragia de la matriz, fuera del período menstrual) y leucorrea, diarrea de efecto debilitador.

-Preparación: Para cada dosis se utiliza de 1 cucharadita de postre raza a 1 cucharada grande colmada, según la necesidad, en forma de infusión.

Se usa en las heridas leves: Con ella se hace lejía que se usa para baños de pies en problemas de retención menstrual y para aliviar las irritaciones de las partes altas.

Para los calambres, afecciones nerviosas e hinchazones:, se refriega la ceniza bien caliente, en la parte que sufre.

Para sanar heridas: mezcle ceniza, aceite y miel de caña y colóquela

Cloruro de Magnesio:

El magnesio mantiene el equilibrio de los mecanismos de la coagulación. También aumenta el oxígeno en el corazón mejorando el contractibilidad del músculo cardíaco.

El 62% del magnesio corporal está en los huesos y los dientes.

El magnesio ayuda en el metabolismo y la absorción del calcio.

El déficit de magnesio favorece las calcificaciones de los tejidos blandos, así como los cálculos renales, y de la vesícula, la aterosclerosis.

El magnesio ayudar a disolver los cálculos renales.

El cloruro del magnesio eficaz en: el asma, la bronquitis, la neumonía, el enfisema; la faringitis, la amigdalitis, el resfriado común, el sarampión, la rubéola, las paperas, la escarlatina, la gastroenteritis, los abscesos, los panadizos, las heridas infectadas y la osteomielitis.

Diente de León

(Taraxacum officinale)

Las hojas contienen flavonoides, cumarinas y vitaminas B y C.

En la raíz encontramos inulina, resina y un derivado triterpénico.

Tanto en las hojas como en la raíz aparece un principio amargo llamado taraxacina.

De entre todas las virtudes achacables a esta planta, cabe destacar que es un buen estimulante del apetito, debido al principio amargo existente en la raíz y hojas.

Y actúa como un excelente drenador hepato-renal. Asimismo, presenta importantes acciones coleréticas y colagogas, es decir, que estimula la secreción de bilis de la vesícula y las vías biliares.

En cuanto a sus propiedades diuréticas -sin duda ciertas- se deben principalmente a los polifenoles que contiene. Antiguamente se denominaba "herba urinaria" y su nombre actual en francés es "pisee au lit".



La raíz del diente de león, desecada y tostada convenientemente, se ha empleado durante mucho tiempo como sucedáneo del café o para adulterar éste.

Decocción. Con las raíces y hojas se prepara una tisana depurativa. Una cucharada sopera por taza, se hierve durante 2 minutos y se toman 3 tazas al día, antes de las comidas.

Extractos. Si es fluido, se toman de 30 a 50 gotas, 3 veces al día.

Con el extracto seco se pueden tomar de 1 a 2 gr. al día, repartidos entre las comidas.

El diente de león es una planta muy utilizada en numerosas preparaciones comerciales.

Desinfectante casero

Para preparar un desinfectante doméstico general, mezclar muy bien los siguientes ingredientes:

Polvo de alcanfor 30 gr.

Acido carbólico 340 gr.

Amoniaco 21 ml.

Agua 15 ml.

Una vez bien mezclados, guardar en una botella.

Puede utilizarse para fregaderos, desagües y lavamanos, solo o diluido con agua.

Digestiones difíciles

(Acidez estomacal)

Para neutralizar la acidez estomacal producida por una mala digestión, disuelva y tómese una cucharadita pequeña de bicarbonato de sodio en medio vaso de agua.

Si usted sufre de dicho mal con cierta regularidad, acostumbre tomar con agua media cucharada de bicarbonato después de comer esto hace desaparecer la acidez del estómago y facilita la digestión.

Eneldo

(*Anethum graveolens*)

El contenido en aceite esencial supone un porcentaje de un tres a un cuatro del peso total de la planta fresca; es decir, un porcentaje bastante alto ya que habitualmente la riqueza que poseen las plantas en aceites esenciales es menor.

Dicho aceite esencial es rico en limoneno, eugenol y anetol, entre otros, que le confieren acciones de tipo carminativo, por lo que resulta muy apropiado en casos de flatulencias y acidez gástrica provocadas por comidas de difícil digestión.



Su contenido en cumarinas, flavonoides y ácidos cafeico y clorogénico le confieren propiedades como lactogogo, esto es, que aumenta la formación de leche materna.

También hay que destacar su empleo popular como diurético moderado, utilizado en casos leves de edemas, retenciones de líquidos y pequeñas alteraciones de tensión arterial.

Se emplea en casos de dispepsias, meteorismos y espasmos digestivos, en digestiones pesadas y lentas.

Infusión. Se añaden dos gramos de frutos de esta planta por cada cuarto de litro de agua hervida recientemente, dejándolo en contacto durante cinco minutos y removiéndolo esporádicamente.

Se procede a su posterior filtrado y así se puede utilizar después de las comidas principales del día.

Agua destilada de eneldo. Se puede tomar de esta preparación una cantidad de 75 gramos repartidos en tres tomas a lo largo del día, preferentemente después de las comidas más copiosas.

Esparraguera

(*Asparagus*)

En los espárragos encontramos **asparagina y un aminoácido llamado tirosina.**

También **contienen glúcidos y una saponina.**

En la raíz la composición varía mucho según la época del año. Presenta además **asparagina y otro aminoácido llamado arginina**, glúcidos y otros compuestos de menor importancia.

Los glúcidos y la saponina confieren a la esparraguera un efecto diurético muy marcado; este efecto se nota al poco tiempo de haber consumido espárragos y, además, la orina adquiere un característico olor, francamente desagradable.

Tal olor se cree que es debido a la presencia de un compuesto denominado **metilmercaptano**, aunque otras teorías defienden la idea de que se trata de otros compuestos volátiles.

Otro de los efectos de esta planta se refiere a que, debido a la abundancia de fibra que poseen los espárragos, actúan como laxantes suaves.

Y en general es un buen depurativo del organismo, aparte de resultar un alimento exquisito, siempre y cuando se coma con la debida moderación.

Es necesario advertir que la ingesta accidental de los frutos puede producir una irritación del endotelio renal, por lo que hay que tener cuidado.

Decocción. Se cogen 50 g. por litro de agua y se deja hervir durante 15 minutos. La dosis debe ser de 1/4 l. tres veces al día.

Jarabe. Se prepara un jarabe del que se pueden tomar hasta 50 g. al día.

Uso alimentario. Tanto solo como en ensalada o con mayonesa, el espárrago siempre resulta exquisito, siendo ésta la mejor forma de aprovechar sus virtudes.



Espuela de Caballero

(*Delphinium Ajacis*.)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

Las semillas de esta planta contienen más de un tercio de aceite.



En su composición también se encuentran alcaloides, entre los que destaca la **delfinina**, que cristaliza con facilidad y se caracteriza por su peculiar sabor amargo.

Este alcaloide produce la muerte por asfixia, actuando sobre el sistema nervioso. Así pues, no es conveniente utilizar esta planta sin prescripción médica.

Sus retoños no deben utilizarse por vía interna. Antiguamente era muy común utilizarlo para combatir los piojos, mediante la reducción de los capullos a polvo.

También se mezclaba este polvo con aceite y se esparcía por el lugar en que anidaban los piojos.

Históricamente se le han atribuido otras virtudes, como por ejemplo calmar el dolor de dientes si se hervía con vinagre o curar llagas si se mezclaba con miel.

En medicina se utiliza el principal alcaloide de esta planta en dosis muy pequeñas como antineurálgico, principalmente en neuralgias faciales. Esta planta es venenosa. Únicamente interesa para uso externo.

Polvo. Se reducen las simientes de la planta a polvo y se espolvorea por la zona en que haya insectos. Se puede mezclar con polvos de talco para reducir la acción cáustica del polvo de las simientes.

Cocción. Se echan en un litro de agua hirviendo 20 gr. de simientes y se reparte por el lugar en el que haya insectos.

Estramonio – Ñongué

(*Datura stramonium*)

El estramonio es una planta herbácea anual de la familia de las solanáceas; puede llegar a medir hasta un metro de altura.

Posee un tallo erecto y ramificado, con hojas largas de 15 a 20 cm., pecioladas, asimétricas y de bordes dentados. Las hojas jóvenes están cubiertas de una pelusa muy ligera y las viejas son completamente lisas.

Flores muy vistosas, compuestas de una corola tubulosa, grande y blanca.

Es una planta que se cría en casi todo el País de manera irregular: en huertas abandonadas, en los escombros, etc; sólo necesita agua y un terreno que esté nitrogenado, siendo esta una planta totalmente reservada a personal especializado ya que puede **resultar sumamente tóxica**.

En su composición, el alcaloide que se encuentra en mayor riqueza es la **hiosciamina**, hallándose por igual en raíces, hojas y semillas. También es posible encontrar **escopolamina** y

atropina, pero en proporción más baja.

En cualquier caso, estos tres alcaloides se encuentran en concentraciones más bajas que las que se obtienen en la belladona.

Esta planta, por sus alcaloides, tiene propiedades antiespasmódicas, antiasmáticas y midriáticas; también disminuye las secreciones glandulares y dilata los bronquios.

La **escopolamina** tiene acción sedante sobre el sistema nervioso central.

Es una planta muy tóxica si se usa sin los debidos conocimientos; a lo largo de la historia se han producido muchos envenenamientos, sobre todo en chiquillos, tras la ingestión accidental de las semillas,

habiéndose comprobado que la dosis mortal puede estar en la ingestión de 15-20 semillas de esta planta. Por tanto su uso no está recomendado, a no ser por prescripción médica.



Es una planta que se ha empleado como hipnótico, contra la tos, el enfisema pulmonar, el reumatismo y, sobre todo, para combatir el asma. las hojas más ricas en principios activos cuanto más nitrógeno haya en el terreno.

Al tratarse de una planta venenosa, es necesario ser muy prudentes en su consumo: así pues, **no hay que utilizarla nunca en decocciones o infusiones y** limitar su administración en forma de polvo o cigarrillo a lo que mande el médico.

Cigarrillos. Se mezcla el estramonio con belladona, tabaco y salvia; el total se humedece con agua de laurel cerezo y, una vez seca la mezcla, se elaboran los cigarrillos.

Siempre según criterio médico.

Antiinflamatorio, Descongestionante y para Digestiones lentas.

Eucalipto

(*Eucalyptus globulus*)

El aceite esencial, formado por una gran cantidad de eucaliptol, tiene acción antiséptica sobre las vías respiratorias, tanto por vía inhalatoria como por vía oral, si bien en este último caso debe administrarse en bajas concentraciones, ya que puede provocar irritación gástrica, acidez, vómitos...

Por vía tópica se emplea en la preparación de pomadas **balsámicas, cicatrizantes y antisépticas.**

También tiene acción expectorante, y -aunque en menor medida- antihelmíntica e hipoglucemiante, empleándose **en diabetes Insipidas.**



Su uso está contraindicado en tratamientos con sedantes, antiepilépticos y analgésicos, ya que acelera el metabolismo hepático de éstos, y también resulta inadecuado su empleo durante el embarazo y la lactancia.

Decocción. Tres hojas -bien desmenuzadas- por taza, dejándolo en ebullición durante un minuto; una vez retirado del fuego se deja reposar diez minutos en infusión.

Este preparado se puede repetir tres veces al día.

Jarabe. Preparado con el 10% de eucalipto, se puede tomar hasta tres cucharadas al día.

Vía inhalatoria. Es conveniente asegurarse previamente de la tolerancia a esta esencia,

ya que pueden existir casos de alergias a esta planta. Se aplica durante 15 segundos y se espera media hora para comprobar que no existe reacción adversa. La infusión se prepara con 10 gramos de hojas trituradas o

también con 12 gotas de esencia en un litro de agua hirviendo que se dejará enfriar mientras se inhalan los vapores de agua que arrastra la esencia de las hojas.

Su empleo también es adecuado en invierno para contrarrestar la sequedad que producen ciertos tipos de calefacciones y ambientes propios de zonas secas.

En estos casos se utiliza un par de hojas en un recipiente con agua hervida o en un humidificador.

Elementos en el cuerpo humano

Los cuatro elementos químicos más abundantes en el cuerpo humano son el oxígeno, el carbono, el hidrógeno y el nitrógeno, que constituyen el 96% de la masa corporal.

Además del calcio (2%), elementos como el fósforo, el potasio, el azufre y el sodio, entre otros, forman también parte del cuerpo humano, aunque en un porcentaje mucho menor.

Fideos

(*Cuscuta corymbosa*)

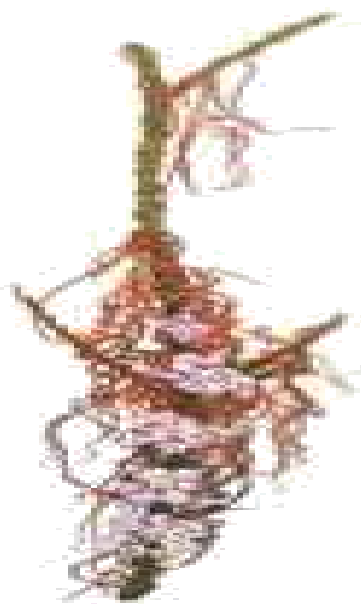
Contiene **cuscutina** y **tanino**, y su resina presenta gran cantidad de compuestos **antracénicos**.

Todo el conjunto le confiere propiedades carminativas, colagogas, coleréticas, laxantes y levemente sedantes, por lo que su empleo está indicado en disquinesias biliares, meteorismos y estreñimientos.

Tiene asimismo derivados antraquinónicos que son los responsables de que su empleo esté contraindicado en sujetos con procesos hemorroidales.

La cuscutina es un glucósido amorfo, insoluble en agua fría pero soluble en agua hirviendo, por lo que es posible su extracción por medio de la preparación de infusiones.

Infusión. Tres gramos de planta entera -sin incluir los órganos de la planta hospedadora- se añaden a trescientos mililitros de agua previamente hervida, dejándolos apartados del fuego durante tres minutos; de esta forma, y después de filtrarlo, se pueden preparar hasta tres tazas al día que se tomarán antes de las comidas para potenciar así su acción colerética y colagoga.



Extracto fluido. Se tomarán 300 miligramos al día disueltos en medio vaso de agua, a fin de conseguir un efecto sedante y laxante.

Cápsulas. Contienen 100 miligramos de extracto de planta, que se toman antes de las comidas para producir la salida de la bilis de la vesícula biliar y de los canalículos extrahepáticos, estimulando asimismo la producción de bilis.

Frambueso

(*Rubus idaeus*)

El frambueso es un arbusto que se encuentra principalmente en zonas de montaña y a una cierta altura respecto del nivel del mar.



El frambueso habitualmente se utiliza como diurético debido al empleo de sus hojas, que contienen ácidos orgánicos, **flavonoides, pectina y tanino**; empleado internamente actúa como laxante, ya que la pectina, en contacto con líquido en el tracto digestivo, aumenta su volumen y se hincha, produciendo de esta forma un mejor tránsito intestinal que lleva a una mejor evacuación final, por lo que corrige problemas de estreñimiento.

De forma externa actúa como astringente y antiinflamatorio, pues contiene hasta un

diez por ciento de tanino en las hojas.

Los frutos son **ricos en vitaminas, ácido málico, oxálico, tartárico, esencias y azúcares**, por lo que se emplea en la fabricación de aromatizantes y para la preparación de refrescos y complementos alimenticios.

En casos de carencias vitamínicas como el escorbuto (falta de Vitamina C) su empleo es también muy apreciado gracias a su alto contenido en vitamina C.

Decocción uso externo. 40 gramos de las hojas se añaden a un litro de agua hirviendo, dejándolo de este modo durante diez minutos, tras lo cual se retira del fuego; se deja 12 minutos en contacto con esta agua, todavía caliente, y se agregan dos gramos de sal; el líquido obtenido se emplea en gargarismos para el tratamiento de faringitis.

Asimismo se puede emplear como colutorio, para el tratamiento de aftas bucales y también para el lavado ocular en casos de conjuntivitis.

Infusión. Tres gramos de hojas se añaden a 250 mililitros de agua, previamente hervida, dejándolo apartado de la lumbre durante doce minutos.

Para su empleo como diurético se pueden tomar tres tazas al día; está **recomendado en casos de oliguria, litiasis renal y cistitis.**
Diurético, Antiinflamatorio y Laxante.

Fresa

(Fragaria vesca)

Contiene gran cantidad de taninos, que se encuentran en el rizoma y en la raíz de la planta de la fresa, por lo que se emplean para combatir casos de diarrea.

También es astringente y posee una cierta acción hemostática.

Tiene ácido silícico, mucílago y sales potásicas, que le proporcionan acción diurética y antirreumática, por lo que su empleo está indicado en procesos de gota, litiasis urinaria, hiperuricemia y cistitis.

Administrado por vía oral, colorea las heces y orina de un color rojizo, debido a la eliminación de pigmentos que contiene; luego no tiene por qué indicar ninguna otra patología añadida.

Decocción de las raíces o rizoma. Se añaden 20 gramos a un litro de agua, dejándolo hervir durante media hora.

Después de filtrar, del líquido obtenido se puede tomar una taza al día para conseguir un efecto antidiarreico y mejorar las infecciones gastrointestinales.

Polvo de planta. Se puede tomar hasta seis gramos de polvo de la planta triturada al día, para lograr un efecto diurético.

Decocción de las hojas. Se añaden treinta gramos a un litro de agua, dejándolo hervir durante diez minutos.

El líquido obtenido después de filtrar se emplea como colutorio o en forma de gargarismos para calmar amigdalitis, faringitis y casos de gingivitis. También se pueden realizar lavados vaginales, recomendables en caso de vaginitis.



Fitominas, ¿Qué son?

- Son Alimentos Saludables que incluyen sustancias químicas de naturaleza vegetal, que no son vitaminas ni minerales, pero que contribuyen a mantener la salud y nos protegen contra diferentes tipos de enfermedades.

Cuando un elemento fito-químico ha sido ingerido por el ser humano, estas fitominas mantienen sus efectos benéficos activos y ayudan a:

- *Eliminar el colesterol que se adhiere a las paredes de las arterias.
- *Incrementan la resistencia del organismo a la acción destructiva de las células cancerosas.
- *Controlan los procesos inflamatorios del cuerpo.
- *Neutralizan las toxinas.
- *Retardan el envejecimiento prematuro del cuerpo.

Girasol

(*Helianthus annuus*)

Contiene una gran cantidad de ácido linoleico, oleico, palmítico, esteárico y otros ácidos grasos insaturados, por lo que las semillas se emplean en dietas



indicadas en personas con un alto nivel de colesterol en sangre, ya que está demostrado que, administrado de forma habitual, se consigue una considerable disminución en el nivel del mismo.

Asimismo, las semillas poseen lecitina y ácido cafeico, lo que le confiere cierto valor nutricional.

Las flores y hojas cuentan con algunas sales minerales como calcio y fósforo, junto con otros productos, razón por la cual se las utiliza como antipiréticos, anticatarrales...

Aceite de girasol. De empleo habitual alimentario, resulta muy recomendable tanto

por las características ya mencionadas como por el coste bastante menor que supone en comparación con otros aceites de similares características, como el de oliva; aunque hay que evitar el excesivo reciclado y recalentamiento del mismo a fin de que no se formen sustancias nocivas, que también pueden crear sabores extraños.

Tintura de girasol. Se emplean las cimas floridas, que se cortan en el momento; también se pueden incluir, cortadas en rodajas, zonas jugosas del tallo -aunque carezca de flores- que suelen estar situadas en la parte más alta de la planta. Se seleccionan a partes iguales las cimas floridas y los tallos, hasta completar 100 gramos; se añaden 900 mililitros de alcohol, dejándolo macerar durante una semana como mínimo, y después de proceder a una filtración se pueden tomar de este líquido 50 gotas en las dos principales comidas, con un poco de agua. Este preparado se puede emplear como antipirético.

Gramma de las boticas

(*Agropyrum repens*)

El rizoma es rico en almidón, mucílago, manitol, fructosa y saponina.

También **contiene gran cantidad de sales de potasio y triticina**, lo que le confiere propiedades sobre todo como **diurético**.

Por eso, algunas empresas comercializan esta planta como adelgazante; sin embargo, hay que hacer notar que aunque efectivamente se produce una pérdida de peso con el uso de estos preparados debido a la pérdida de agua por la orina, esta agua posteriormente se vuelve a recuperar en personas sanas con la ingesta normal de líquidos; por tanto, la pérdida de peso es ficticia.

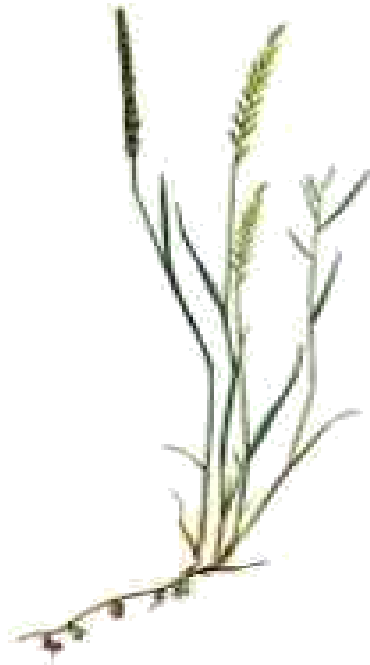
Como diurético se recomienda su empleo en reumatismos, litiasis y gota.

Las cenizas contienen gran cantidad de silicio, por lo que se ha empleado como remineralizante en casos de deshidratación y consolidación de fracturas.

Debido a su sabor amargo su empleo no es muy habitual; de esta forma se pierde la oportunidad de usarla y aprovechar sus buenas propiedades como diurético. En ocasiones se suelen emplear en combinación con otras plantas para evitar en lo posible este mal sabor; regaliz y anís entre otras.

Decocción. Se puede realizar empleando dos procedimientos válidos solo en este caso para conseguir óptimos resultados y hacer que desaparezca su típico sabor amargo: se añaden quince gramos de rizoma a un litro de agua, que se pone a hervir durante diez minutos, manteniéndolo después durante media hora en contacto con el agua caliente y revolviéndolo ocasionalmente; del líquido filtrado se pueden tomar un total de tres tazas al día.

El segundo procedimiento consiste en añadir los quince gramos de raíz a un cuarto de litro de agua, dejándolo hervir durante un minuto; posteriormente se añade hasta completar el litro de agua y se continúa hirviendo durante diez minutos.



Gramma-Pasto estrella

(*Cynodon dactylon*)

La parte más utilizada es la raíz, compuesta por **almidón, proteínas, azúcares y grasas**.

Las raíces de esta planta tienen propiedades diuréticas. Son especialmente buenas para el riñón pues provocan la orina de una forma muy suave sin

producir ningún tipo de efecto secundario. También son astringentes y en ocasiones se utilizan como aperitivas. Además están indicadas para



problemas de hígado y bazo. Antiguamente se preparaban con esta planta remedios caseros muy complicados, mezclándola con otras plantas como el cardo corredor, la gatuña, etc. La planta es totalmente inocua y se utiliza desde hace mucho tiempo como remedio casero y en preparados farmacéuticos.

Asimismo se usa como pasto para todo tipo de ganado (cabras, ovejas, etc.) formando parte de su alimento diario.

Cocimiento. Se ponen 2 cucharadas de rizoma y raíces en 1 litro de agua y se deja hervir durante veinte minutos; se deja enfriar y se cuelean Si el sabor no resulta agradable se

puede añadir azúcar para endulzar. No tiene efectos secundarios y por ello se pueden tomar tantas tazas como se desee.

Grana.

(*Phytolacca rivonoides*)

Contiene, **entre otras sustancias, glucósido saponínico, ácido fórmico y acético.**

Esta planta -que en dosis pequeñas no produce problemas- puede convertirse en muy tóxica si las dosis son elevadas; por lo tanto, no es recomendable su uso casero sin las recomendaciones de un médico.

Los frutos de la hierba carmín se utilizan como purgantes o vomitivos, dependiendo de la cantidad que se administre.

La manera más común de usar esta planta -y a su vez la única recomendable- es externamente.

Normalmente se aplica en forma de pomada contra las erupciones cutáneas, **sarpullidos y similares.**

El zumo que se obtiene del fruto se utilizaba antiguamente para teñir confites de azúcar de un color rojizo, del que procede además su nombre.

En muchos lugares se utilizan como plantas decorativas por su gran belleza.



Esta planta no puede utilizarse como preparado casero debido a su toxicidad en cantidades algo elevadas, por lo que la única forma de administración aconsejable es externamente.

Pomada. Se toman 200 gramos de la raíz, que es la parte más activa, y se reducen a polvo. Se prepara con ello una pomada que puede aplicarse en erupciones cutáneas tres veces al día.

Tinte. Se obtiene el zumo del fruto bien maduro y se utiliza para teñir.

Granado

(*Punica granatum*)

El granado contiene diversos alcaloides, localizados principalmente en la corteza de la raíz.

Además también es particularmente rico en materias minerales y taninos. Los granos del fruto, aparte de agua, tienen azúcares, ácido cítrico y gran cantidad de ácido ascórbico (vitamina C).



Es un excelente antihelmíntico, sobre todo contra la tenia, a la que paraliza o mata, según la dosis. La corteza de los frutos es **astringente y antidiarreica** y los frutos en sí actúan como refrescantes, antipiréticos y estrogénicos.

Hay que advertir sin embargo que debemos tener cuidado con la corteza de la raíz, ya que los alcaloides que contiene pueden provocar efectos tóxicos si se administran en dosis inadecuadas. Así pues, es importante que su uso se haga bajo control médico.

Por último, hay que comentar que este árbol también tiene aplicación en la

industria química, pues la corteza del tronco se utiliza para la fabricación de tintas.

Decocción. A partir de la corteza de la raíz o del tronco. Se maceran 60 g. de la corteza en 1/2 l. de agua, durante un día; luego se hierve hasta que se reduzca el líquido a la mitad y se toma el resto en ayunas, a intervalos de 20 minutos. Para finalizar el tratamiento se administra un purgante, eliminándose con ello los gusanos intestinales.

Infusión para enjuagues. Para reforzar las encías se prepara una infusión con 1/2 l. de agua y 25 g. de flores. Se enjuaga la boca varias veces al día.

Guayabo arrayán

(*Myrtus salutaris*)

Las hojas del arrayán contienen tanino, resina, sustancias amargas y, sobre todo, un aceite esencial: se trata de un líquido entre amarillo y verdoso, de olor muy agradable, que está compuesto principalmente de **pineno, cineol, dipenteno, un hidrocarburo, mirtol y mirtenol.**

Los taninos confieren a la planta propiedades astringentes. La esencia tiene una importante acción antiséptica y antibiótica, comparable según diversos estudios a la penicilina y otros antibióticos de similar espectro de acción. Además es expectorante, eupéptica, hemostática, digestiva y ligeramente sedante.

Dado que se trata de una esencia, conviene recordar que se ha de tener precaución y no aplicar grandes dosis a niños, por la posible aparición de reacciones alérgicas.

Decocción. En un litro de agua, hervir 20 g. de hojas durante cinco minutos; filtrar el líquido, edulcorarlo con miel y tomar seis cucharadas al día hasta que remita la inflamación bronquial.

Infusión. Se prepara a partir de una cucharada de café por taza, que corresponde a 15 g. de la planta fresca por litro de agua. Se pueden tomar tres tazas al día.

Esencia. De 1 a 2 gotas, tres veces al día, antes de las principales comidas. La esencia también se puede aplicar en forma de aerosol, o como inhalaciones. Para ello conviene realizar antes un test de tolerancia, con objeto de descartar posibles reacciones alérgicas.

La infusión que antes comentábamos también se puede emplear en forma de compresas, lociones, instilaciones nasales o irrigaciones vaginales



Greda:

Para la erisipela o cualquier hinchazón: se disuelve la greda en poca cantidad de leche tibia y colada, se unta con plumas sobre el cuerpo.

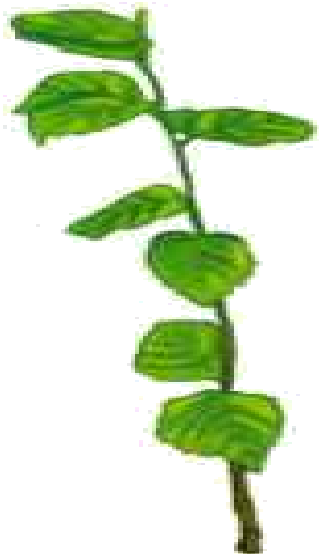
Se coloca otra capa encima de la anterior hasta que ceda la afección, luego se lavará la parte enferma con agua de flores de saúco tibia.

Para el acné: se toma la greda de las casitas de los avispones, se deslíe con

Hamamelis

(Hamamelis virginiana)

El hamamelis es un arbusto procedente de América del norte, antiguamente empleado por los indios, quienes le atribuyeron propiedades misteriosas.. Es un gran arbusto que puede alcanzar los 7 m. de altura.



Sus hojas, cortamente pecioladas, son alternas, enteras, ovales, asimétricas en la base y dentadas o sinuoso-dentadas. Las flores tienen 4 pétalos amarillos brillantes. Los frutos son pequeñas cápsulas rodeadas en la base por el cáliz.

Las hojas contienen una alta proporción de taninos. También presenta ácido gálico y caféico, así como diversos **heterósidos flavónicos con miricetina, quercetina y kampferol**. Además es particularmente rico en aceites esenciales. La composición química de la corteza es bastante semejante a la de las hojas.

Las hojas de hamamelis presentan propiedades **astringentes, vasoconstrictoras, hemostáticas, vitamínicas y antimicrobianas**.

Se emplean sobre todo en trastornos de la circulación venosa, como pueden ser varices, hemorroides y flebitis, y también es ampliamente usada en trastornos de la menopausia. En uso externo se usa como astringente y cicatrizante en heridas mal curadas, en ciertas dermatitis, etc., siendo el agua destilada de hamamelis óptima para la desinfección de heridas, descongestión de piel irritada y como apósito en esguinces y contusiones. Las formas más frecuentes de administración son la tintura (2-5 g/día), el extracto fluido (1-4 g/día), la infusión hecha con 2-4 g de las hojas en una taza de agua hirviendo y el polvo a razón de 0,5-1,5 g. al día. Se usa también en forma de colirios por sus propiedades astringentes y vasoconstrictoras, para descongestionar ojos cansados e irritados. Por último, en homeopatía es una planta muy utilizada que entra a formar parte de numerosos remedios tanto de forma externa como interna.

Astringente, Vasoconstrictor y Antimicrobiano.

Helecho común

(Pteridium aquilinum)

La composición de este helecho no es muy conocida, entre otras razones porque el helecho común es una planta que no es muy popular en medicina facultativa para preparar medicamentos.

Se considera que es **buen hipotensor** ya que es capaz de "rebajar la sangre".

Antiguamente por rebajar la sangre no solo se entendía disminuir la presión arterial, sino que también se utilizaba este término cuando se quería eliminar infecciones de la sangre o simplemente aliviar el dolor de cabeza debido a las palpitaciones.

También se considera útil para rebajar menstruaciones demasiado abundantes. En otras zonas esta planta se ha utilizado en alguna ocasión como antidiarreico y vermífugo.

Infusión. Se pone medio litro de agua a hervir y se le añade un puñadito de helecho común; se deja enfriar y se toman tres tazas al día.

Este preparado resulta útil en caso de tensiones elevadas y menstruaciones abundantes.



Helecho macho

(*Dryopteris filix-mas*)

Encontramos en el rizoma derivados del **floroglucinol**, como la **filicina** y un aceite esencial con pequeñas cantidades de ácidos grasos libres.

El empleo más característico del helecho macho es como antihelmíntico.

Los floroglúcidos que posee tienen la propiedad de paralizar la musculatura de diversos gusanos intestinales, los cuales, una vez inmovilizados, se desprenden con facilidad de las paredes de todo el tracto intestinal, siendo eliminados junto con las heces.

Se ha utilizado con éxito para combatir la tenia, pero es necesario asociarlo a un purgante que complemente la acción.

El purgante puede ser salino, o bien del tipo de los calomelanos, pero nunca debe asociarse a purgantes grasos como el aceite de ricino, ya que éste favorece la absorción de los principios activos del helecho, pudiendo desencadenar efectos no deseados.

Por la misma razón tampoco se debe administrar esta planta con alcohol.

Entre los efectos no deseados, los principios activos del helecho macho pueden provocar gastroenteritis, hematuria

(sangre en orina), bronco espasmos e incluso hay descrito algún caso de ceguera tras una administración incontrolada.



Por ello, se recomienda usar preparados estandarizados -en los cuales se advierte cómo utilizarlo- y usarlo siempre bajo control médico. En la actualidad se prefiere sustituir esta planta por otros preparados menos ofensivos e igualmente activos.

Por su potencial peligro no se recomienda realizar ninguna preparación casera.

En el mercado farmacéutico existe algún preparado hecho a base de este helecho, pero hay que recordar que debe emplearse siempre bajo supervisión de personal especializado, esto es, médicos y farmacéuticos

Helecho Polipodio

(Polypodium vulgare)

La raíz tiene un sabor entre dulce y amargo, siendo responsable de su dulzura la sacarosa, que se halla en bastante cantidad; también contiene glicirrina, saponinas y mucílagos.

El principio amargo todavía no es bien conocido. En cuanto a sus virtudes, el rizoma de polipodio tiene propiedades laxantes, pero muy suaves.

Asimismo, ejerce una acción colagoga sobre el hígado, es decir, actúa como descongestionante hepático, además de que reactiva las funciones propias del hígado.

Por último, se le atribuyen propiedades vermífugas y se puede utilizar como edulcorante.

Popularmente, el polipodio se ha empleado mucho en bronquitis, asma y problemas de hígado y estreñimiento.

Decocción. Se hierven 25 gr. de raíz de polipodio en 1/2 litro de agua; se mantiene la ebullición durante 5 minutos, pasados los cuales se filtra el líquido y se bebe a pequeños vasitos a lo largo del día. Esta decocción es muy eficaz como depurativo y diurético.

Polvo de raíz. Se toma la raíz y se machaca en mortero hasta que quede un polvo fino y homogéneo del que se pueden tomar hasta 3 gr. al día, repartidos entre las comidas. Si resulta difícil tragar el polvo se puede acompañar de una oblea.

Tisana. En 400 ml. de agua hirviendo se añaden 40 gr. de rizoma de polipodio; se deja hervir un cuarto de hora y antes de retirarlo se añaden 20 gr. de Malojillo y 10 gr. de raíz de angélica; se macera el conjunto medio día y luego se filtra. Esta tisana se puede beber a tacitas durante el día añadiéndole miel o azúcar si se desea.



Hierbabuena.

(*Mentha viridis*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

El principal componente de las mentas es la esencia, que puede variar en función de la raza de la que se trate, la edad de la planta y las circunstancias en que se haya criado.



Las hojas frescas suelen rendir un porcentaje alto de esencia, más que cualquier otra parte de la planta.

Esta esencia se compone de mentol principalmente, pero contiene además **mentona, cineol, piperitona y otros** terpenos.

Los principales países productores de esencia son: Inglaterra, Alemania, Rusia, Hungría e Italia, en Europa y los Estados Unidos de América; la esencia más apreciada, no

obstante, es la de Inglaterra.

La menta es tónica, estimulante, estomacal, aromatizante y carminativa. Todas sus propiedades se atribuyen directamente al mentol. Esta sustancia es capaz de actuar directamente sobre los nervios que transmiten la sensación dolorosa, amortiguando así tal sensación.

También actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de bilis. Todas estas acciones las comparten las mentas en general, aunque lógicamente unas más que otras, en función siempre de su contenido en esencia.

Cuando se necesita menta para uso casero y no se dispone de ella ("Mentha piperita"), se puede echar mano de la hierbabuena para preparar alguna infusión, cocimiento o cualquier otra forma. Además, la hierbabuena es muy utilizada para aromatizar un sinnúmero de platos de la cocina internacional.

Higuera

(*Ficus carica*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

Los higos contienen abundantes azúcares -principalmente **glucosa y fructosa, y además, sacarosa**; En los frescos hasta el 20% y en los deshidratados o pasos, hasta un 60%, contienen cantidades variables de **pentosa y de los ácidos cítricos, málicos y acéticos, materias gomosas, mucilago y también sales de hierro, calcio, manganeso, bromo y numerosas vitaminas.**

Las hojas y siconos verdes poseen un látex blanquecino; éste contiene una mezcla de enzimas proteolíticas, con acciones que luego veremos.

Las hojas poseen unos compuestos llamados furocumarinas.

En la antigüedad, a la higuera y al higo se le atribuían numerosas virtudes, de las cuales todavía se mantienen algunas. En principio se considera un alimento altamente energético por su rica composición en vitaminas y minerales. Además es un buen laxante, propiedad que ya descubrieron los egipcios hace más de tres mil años.

500 Gr. de higos desecados contienen 1500 calorías, mientras que los higos frescos contienen 360 calorías.

Otra virtud ampliamente aceptada en medicina popular se refiere a que es balsámico y pectoral, sobre todo para ablandar la tos.

La ficina, una de las enzimas que se encuentran en el látex, le proporciona propiedades antiinflamatorias y digestivas.

Es un remedio **indicado en estreñimiento, catarros, faringitis, irritaciones gastrointestinales e inflamaciones locales como gingivitis, faringitis, abscesos, furúnculos y quemaduras.**

Hay que tener cuidado con las hojas, ya que pueden producir dermatitis por contacto.



Notas interesantes:

El Informe bíblico: “20 En aquellos días Ezequias cayó enfermo de muerte. Y vino a él el profeta Isaías hijo de Amós, y le dijo: Jehová dice así: ordena tu casa, porque morirás, y no vivirás.

2 entonces él volvió su rostro a la pared, y oro a Jehová y dijo:

3 Te ruego, ho Jehová, te ruego que hagas memoria de que he andado delante de ti en verdad y con integro corazón, y que he hecho las cosas que te agradan. Y lloro Ezequias con gran lloro.

4 Y antes que Isaías saliese hasta la mitad del patio, vino palabra de Jehová a Isaías, diciendo:

5 Vuelve, y dile a Ezequias, príncipe de mi pueblo: Así dice Jehová, el Dios de David tu padre: Yo he oído tu oración, y he visto tus lagrimas; he aquí que yo te sano; al tercer día subirás a la casa de Jehová.

6 Y añadiré a tus días quince años, y te libaré a ti y a esta ciudad de mano del rey de Asiría; y ampararé esta ciudad por amor a mi mismo, y por amor a David mi sirvo.

7 Y dijo Isaías: **Tomad masa de higos, Y tomándola, la pusieron sobre la llaga, y sanó”.**

Enjuague bucal. Se hierven durante 20 minutos unos 25 g. de higos secos, previamente cortados en pedacitos. Añadimos una cucharada de miel, filtramos y se realiza el enjuague con el líquido caliente.

Frutos. Los frutos son laxantes moderados, expectorantes, alivian los abscesos de tos.

En infusión, para catarros secos y sinusitis mediante la absorción del líquido por la nariz.

Cocidos en agua, para romadizos crónicos, tos rebelde, catarros, pulmonías, asma húmeda, bronquitis, tos ferina, y, en general, afecciones del pecho y pulmón.

Hervidos en leche, como colutorios o gargarismos en enfermedades de la garganta y encías.

Comer diariamente 2 higos con pimienta o sal, para la hidropesía y disnea, también para expulsar los cálculos del hígado y del riñón.

12 higos cortados y bien cocidos en 1 litro de vinagre (tomar 3 cucharaditas por día) curan la epilepsia.

Semillas secas. Masticadas a diario para curar la salivación exagerada.

Hojas. Se han encontrado diversas vitaminas, sobre todo vitamina A, en menor cantidad la vitamina B, y muy poca vitamina C.

En decocción, como estomáquico; para bajar la tensión arterial y para facilitar el parto.

En cocimiento, durante 15 minutos, de 3 hojas secadas a la sombra, en 300 CC de agua, para la Diabetes. Tomarlo en ayunas y antes de acostarse.

Con Llantén contra el flujo de sangre, Disenterías y diarreas.

En infusión (3hojas x litro de agua) contra Gripe y Asma.

Pasadas por agua caliente se aplican a los callos para destruirlos.

En cataplasmas, para Tumores, Herpes, Quemaduras, Flemones y forúnculos.

Buen efecto tiene en las diarreas, disenterías y metrorragias, tos, tos convulsa, etc. El té que se obtiene de las hojas, preparándolas en cocimiento con agua y una pizca de sal y canela.

Frutos desecados. Los higos, una vez desecados, se pueden tomar en compota o confitura para beneficiarse de sus efectos laxantes.

Un remedio muy curativo para hacer gárgaras contra las enfermedades de la garganta y pecho, inflamación de la garganta y boca, tos convulsa, angina, y cualquier otra clase de catarros, se hace con el cocimiento de algunos higos desecados que se hierven en leche, con las frutas de esté cocimiento molidas y aplicadas en cataplasma, contra las hinchazones, granos, heridas, flemones, abscesos de las encías y mejillas hinchadas.

Látex. (Que también lo contienen los higos a punto de madurar) contenido en las ramas y hojas, se hallan la Enzima llamada Gravina, Diastasa, Esteraza, Lipasa, Proteasa, el fermento Lab y Caucho un 12% Aprox.

Las lágrimas (pelotitas de látex seco) se han utilizado desde tiempos remotos, para cuajar la leche, tal como el cuajo ordinario; y por el contrario, echadas en la leche cuajada la deshacen como el vinagre. El látex de las hojas goteado dentro de la herida, es bueno en las picaduras de escorpiones y arañas (todo bicho ponzoñoso) y en las mordidas de perros rabiosos, también se ha utilizado mucho para combatir verrugas, pero hay que untarlas todos los días y tener mucha paciencia. Además conviene proteger las zonas circundantes con vaselina. Usado en casos de abscesos bucales, en algodón, en muelas cariadas como odontálgicas.

El látex fresco mezclado con harina de trigo, se aplica contra la sarna, los empeines, quemaduras solares y hongo de la piel (manchas blancas). Con harina de trigo resulta ser un excelente cosmético.

Ayuno de Higos: Los Higos son un potente medio curativo, depurativo y fortificante, que deben ser aprovechados en manera especial, cuando hay frescos, haciendo en ese tiempo una cura de medio ayuno durante algún tiempo. En este caso no debe comerse otra cosa, solamente higos.

Auméntese la cantidad de higos frescos diariamente algo hasta llegar a 1, 2, 3 Kilos, según deseo y constitución física, comiéndolos en las comidas, sin comer otra cosa, y luego vaya disminuyéndose despacio otra vez. Una cura tal produce efectos muy favorables sobre la **sangre, los nervios, el estomago y los intestinos, y se curan enfermedades. También desaparecen granos de cualquier clase interior o exteriormente.**

No se recomienda esta cura de higos para aquellas personas que: Padecen de Obesidad, acidificación del estomago, dilatación del hígado y bazo, inflamaciones y superalimentación.

Cuando no hay higos frescos, pueden usarse también durante todo el año higos secos. Ellos curan efectivamente también.

Hierba mora - Yoko-yoko

(Solanum nigrum)

En general son hierbas anuales, de tallo lampiño más o menos veloso. Las hojas se disponen de manera esparcida a lo largo del tallo y de las ramas; su figura es aovada, con bordes sinuosos o con anchos dientes, son lampiñas y aparecen sostenidas por un rabillo bastante largo.

Las flores nacen de un cabillo común que arranca de en medio de un entrenudo. Los frutos son bayas del tamaño de un guisante, generalmente de color negro.

Como principio activo de la hierba mora se ha hallado un **glucoalcaloide llamado solanina**, contenido en proporciones similares tanto en el tallo como en el fruto y las hojas, aunque parece ser que en el fruto maduro no existen restos de este alcaloide.

Al contrario que otros parecidos, carece de toxicidad en dosis relativamente bajas, pero puede resultar peligroso en dosis altas -sobre todo si se administran por vía interna.



En cuanto a sus propiedades, tiene una importante actividad analgésica y sedante; al parecer estas acciones las ejerce sobre las placas motoras sensitivas terminales, siendo de gran valor en la práctica clínica.

También actúa de manera eficaz en los procesos dolorosos estomacales, con una eficacia igual o superior a otros medicamentos conocidos.

El contenido de la hierba mora en solanina no es muy alto y además tras la desecación pierde parte de sus propiedades; pero en el jugo de la planta se pueden encontrar cantidades suficientes para producir los efectos sedantes antes descritos.

.Jugo de la planta llegada a su completa madurez se toma directamente. No conviene sobrepasar la cantidad de 30 g. por día.

Uso externo. De forma externa se usa el cocimiento de las hojas contra el prurito vulvar y hemorroidal, en aplicaciones sobre **abscesos, artritis y contusiones. Analgésico, Sedante y Antipruriginoso.**

Hinojo

(*Foeniculum vulgare*)

Las hojas tienen esencia en pequeñas proporciones, esencia que le confiere propiedades carminativas, eupépticas, espasmolíticas, productoras de secreción láctea y expectorante.

Posee propiedades antiinflamatorias en uso externo.

Las hojas también se utilizan para sanar llagas y heridas.

La raíz es diurética, lo que favorece la eliminación de líquidos, empleándose sobre todo en casos de cistitis.

Decocción. Se prepara hirviendo un litro de agua al que se añaden veinte gramos de raíz troceada; se mantiene dos minutos a temperatura de ebullición, y una vez retirado de la fuente de calor se deja reposar durante diez minutos en contacto con esta agua; se pueden tomar dos tazas al día.



Polvo de raíz. Se puede tomar de cuatro a seis gramos de este polvo al día.

Infusión de los frutos. Se prepara un recipiente con agua recién hervida y todavía caliente, se añaden 20 gramos de frutos y se deja reposar durante diez minutos.

Se utiliza como carminativo después de las comidas.

Polvo de los frutos. Se dosifican tres gramos al día repartidos en forma de cápsulas de un gramo.

Se emplea como carminativo.

Infusión de hojas. Se procede a la preparación tradicional de la infusión en un litro de agua con 25 gramos de hojas; se administrará después de la comida y da buenos resultados como tónico y digestivo.

Cataplasmas de hojas frescas. Se emplea como **galactógeno y vulnerario, en llagas y heridas abiertas.**

Popularmente se ha utilizado esta planta completa preparando una decocción con 20 gramos de planta por cada litro de agua.

Hongo yesquero

Fomes fomentarius)

Se utiliza desde hace muchos años para prender fuego, debido a que se va quemando muy lentamente.

Durante mucho tiempo fue uno de los remedios preferidos por los médicos para cortar hemorragias y absorber la sangre y otros líquidos.

Luego hubo un tiempo en el que se dejó de utilizar en los preparados de los facultativos, para después volver a retomarse.

También se ha empleado con el mismo fin en medicina casera,

principalmente en las zonas cercanas a los bosques y selvas.

Para conseguir que absorba mejor los líquidos es necesario que esté lo más blando posible.

Esta absorción se produce gracias a que está formado por un conjunto de hebras muy finas.

Maceración. Se corta la yesca del hongo en trozos y se quita la capa exterior; se coloca todo en agua y, si no está muy blando, se golpea con algo duro para que se vuelva esponjoso y flexible.

Se utiliza para absorber la sangre en

heridas.

Disolución. Se puede disolver la yesca con nitro concentrado.

Este preparado se utiliza para quemarlo y que dure mucho tiempo el fuego en las chimeneas.



Emplasto. Se machaca el hongo con dos piedras hasta que se reduce su tamaño. Se coloca sobre un trapo y se utiliza como venda para absorber la sangre en heridas y cortar hemorragias

Hematita

(Piedra semipreciosa roja)

Propiedades y acción: Tiene propiedades refrescantes, de sabor amargo. Impide que los síntomas de las enfermedades resurjan, refresca la sangre.

Aplicaciones más comunes: Vómitos, hipo, asma, hematemesis (vómito de sangre), epistaxis (hemorragia nasal), acumulación de gases, hemorroides sangrantes y metrorragia.

Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/2 a 1,1/2 cucharada sopera en forma de infusión.

Hierro:

Para dar tonicidad al estómago y nervios, para arreglar el menstuo, la anemia, las flores blancas, las lombrices intestinales, la hipocondría,

Afecciones de las vísceras, para el mal de orina:

Se colocan 2 tacitas pequeñas de hierro en 20 botellas de agua natural y se le agregan tres 6 cucharadas grandes de alquitrán bien lavado; al cuarto día comienza a tomarlo por agua ordinaria, el agua que se tome, la repondrá todas las noches y la tomará por 3 o 4 meses.

Hollín de leña.

Propiedades y acción: De naturaleza energética, de sabor ácido.

Detiene las hemorragias, elimina el marasmo (grave decaimiento somático y funcional del organismo provocado por una grave deficiencia de proteínas y de calorías).

Aplicaciones más comunes: Hematemesis (vómito de sangre.), epistaxis (hemorragia nasal.), metrorragia (hemorragia de la matriz, fuera del período menstrual), leucorrea (flujo blanquecino de las vías genitales femeninas), indigestión, diarrea, heridas cancerosas en la garganta y en la boca.

Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/2 a 1,1/2 cucharada sopera cargada, preparada en infusión.

Ipecacuana

Cephaelis ipecacuanha)

La ipecacuana es una planta herbácea perteneciente a la familia de la rubiáceas. No alcanza más de 40 cm. de altura, sus hojas opuestas son de hasta 7 cm. de largo, de color verde oscuro brillante en la cara superior y más claro en la inferior.

Se cultiva principalmente en la selva tropical húmeda de Brasil, la India y Malasia, encontrándose otras variedades por toda Centroamérica.

Es una planta conocida desde la antigüedad, sobre todo por sus virtudes eméticas, es decir, la facilidad que tiene para provocar el vómito.

Los principios activos de la raíz de ipecacuana son varios alcaloides que se encuentran en una proporción que varía entre el 2 y el 4%.

Se sitúan en la zona cortical de la raíz y los principales son la emetina y la cefelina, que van acompañados de cantidades menores de otros alcaloides de menor importancia.

La raíz de ipecacuana tiene propiedades expectorantes, eméticas y antiamebianas, debidas a la acción de sus alcaloides.

Las propiedades expectorantes se manifiestan en dosis bajas por vía oral; en dosis superiores da lugar a fuertes vómitos, mayores cuantos mayores sea la dosis.

Estos efectos se producen a través del centro del vómito gracias a una acción irritante sobre la mucosa gástrica y a una activación de la zona gatillo del área postrema del bulbo, aunque la contribución de este último mecanismo al efecto emético en las dosis utilizadas para intoxicaciones agudas- no parece muy importante.

Entre los alcaloides de la ipecacuana, la cefelina es la que presenta propiedades eméticas más acentuadas.

Como emético se emplea en forma de jarabe, que se debe administrar junto con mucha agua para distender las paredes del estómago y favorecer el vómito, que suele aparecer al cabo de unos 20 minutos.

En cuanto a las propiedades amebicidas, estas se deben principalmente a la emetina.

Su mecanismo de acción actúa impidiendo la multiplicación de determinados parásitos.

La ipecacuana se utilizaba antiguamente de forma doméstica, no sin problemas de efectos secundarios, por lo que se empezó a racionar su uso por parte de personal no especializado.

En la actualidad existen jarabes y otros preparados que contienen raíz de ipeca; pero su empleo debe dejarse en manos de personas expertas, es decir, médicos y farmacéuticos.

Expectorante, Emético y Amebicida.



Lengua de culebra.

(*Ophioglossum reticulatum*)

No es una planta muy conocida y por lo tanto su composición no ha sido muy estudiada.

Desde el primer momento se la consideró vulneraria, y siempre ha sido utilizada para curar heridas y llagas, externa o internamente.

Antiguamente se empleaba como **antisifilítico** y para curar úlceras e incluso hernias.

Actualmente se utiliza solamente como remedio casero para sanar heridas.

En algunas localidades se emplea esta planta para curar llagas y, según cómo sea la planta -con o sin esporangios- se emplea para sanar a hombres o mujeres.

Cocción. Se pone 1 litro de agua a hervir y se añade un puñado de la planta. Se cuelean los restos de la planta y se deja enfriar. Se toman 3 tazas al día antes de las comidas para curar llagas o heridas internas.



Cataplasma. Se machaca la planta y se hace un preparado que se aplica externamente sobre heridas y llagas.

Uso externo. Se recogen las esporas que forman un polvo muy fino. Este polvo se empleaba antiguamente para curar hernias.

Levadura de cerveza

(*Saccharomyces cerevisiae*)

Esta levadura se ha utilizado en medicina desde la época de los egipcios.

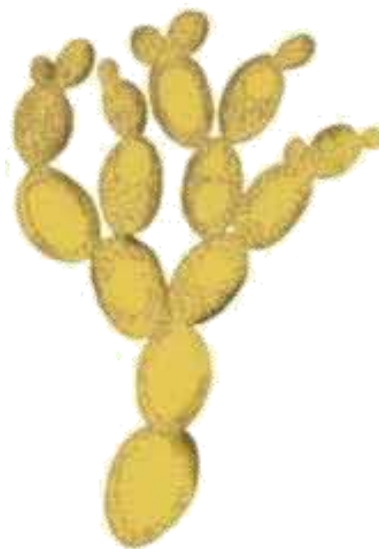
Su composición es sencilla, ya que al menos el 75% es agua, el resto son diversos minerales, sustancias proteínicas y grasas como la **ergosterina**, que correctamente tratada puede ser una buena

antirraquítica.

Para utilizarla se le suele quitar el amargo del lúpulo.

Se usa como reguladora de las funciones intestinales, constituyendo un laxante bastante suave.

Antiguamente se usaba para combatir la fiebre tifoidea, pero hoy en día ha sido sustituida por otras sustancias.



Entre sus aplicaciones podemos citar que se usa para combatir enfermedades de vías respiratorias como catarros, también para diabéticos y además exteriormente es buena para la piel.

Si se recoge fresca se suele tomar mezclada con cerveza.

Pero es necesario que no pase mucho tiempo desde que se recolectó y siempre que haya estado guardada en nevera a temperaturas no superiores a 0 °C. En caso de no estar seguros de su estado de conservación, o si huele mal, no debe ser ingerida.

Si se ha desecado dura mucho más tiempo, llegando incluso a los 3 años de conservación con la mitad de las células todavía vivas y la otra mitad, aunque muertas, manteniendo alguna de sus propiedades.

Se pueden tomar unos 10 gr. al día y se mezcla con cerveza o con cualquier otro líquido.

Las dosis deben reducirse a medio gr. al día para los niños.

Limónero

(*Citrus limonum*)

En la corteza del fruto abunda la esencia de limón; aproximadamente se pueden obtener 3 g. de esencia por cada kilo de limones.



Esta esencia se compone de limoneno, **felandreno, citral, citronelal** y otras sustancias en proporciones menores.

En el jugo de la pulpa de limón se encuentran cantidades muy altas de ácido cítrico.

Se sabe que los limones alcanzan el máximo de acidez en otoño y que luego esa acidez va disminuyendo a medida que avanza el invierno y llega la primavera. En la pulpa también hallamos cantidades importantes de vitamina C, al igual que otras vitaminas.

Contiene asimismo otros ácidos como el málico, flavonoides, pectinas y diversos azúcares.

Se considera un excelente antiescorbútico, que ya se empleaba empíricamente mucho antes de que se descubrieran las vitaminas.

La esencia es antiséptica, carminativa y diurética, actividades que se ven reforzadas por la presencia de **flavonoides** que además ejercen una acción **venotónica y vasoprotectora**, controlando la permeabilidad de los vasos sanguíneos capilares y aumentando su resistencia a la rotura.

La pectina, por su parte, tiene un efecto hemostático y protector de la mucosa gastrointestinal.

Externamente actúa como antiséptico, cicatrizante, hidratante y demulcente.

No obstante, hay que advertir que la esencia debe administrarse con precaución, sobre todo en niños, por la posibilidad de que aparezcan reacciones alérgicas.

Esencia. Se puede administrar de dos a cinco gotas, dos veces al día, sobre un terrón de azúcar o en solución alcohólica.

Infusión. Se prepara a partir de la corteza de tres limones por litro de agua. Una vez hecha la infusión, se toman tres tazas al día, antes de las principales comidas.

Jugo de limón. Muy usado en la cocina. Su obtención es sencilla, bastando para ello con tener a mano un simple exprimidor.

Dado que es tremendamente ácido, se recomienda añadir azúcar o cualquier otro edulcorante.

Lino Linaza

(Linum usitatissimum)

La semilla de lino contiene entre un 30 y un 45% de aceite -el llamado aceite de linaza- muy rico en ácidos grasos insaturados.

También posee mucílago y una sustancia que puede resultar tóxica en dosis moderadas.

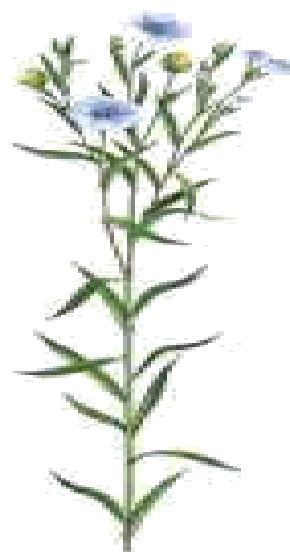
Además, por el contenido en mucílago las semillas actúan como excelente laxante mecánico: la envoltura de la semilla, al tragarse, se hincha, aumentando así la masa fecal a la vez que aviva los movimientos del intestino, lo que se traduce en una rápida y efectiva evacuación.

Asimismo, el aceite posee propiedades lubricantes; es también un buen antiséptico y ejerce acciones similares a la vitamina F, muy útil en eczemas, contusiones, forúnculos y abscesos.

La cantidad de sustancia tóxica que posee es bastante pequeña, pero aun así hay que tener cuidado; por eso se recomienda tomar las semillas enteras, sin moler, ya que la cutícula protectora evita que se desprenda el tóxico. Por la misma razón, la harina de linaza sólo se recomienda para uso externo.

Semillas. Se ingieren enteras, sin masticar, con abundante agua. La dosis varía de 2 a 3 cucharadas grandes, en función del efecto que se quiera lograr.

Cataplasma. Para tratar los abscesos. Se hierven en 250 cc. de agua 60 gr. de harina de lino; una vez calentada, se vierte esta pasta sobre una tela que



se cubre con una gasa; se espera a que se enfríe un poco para aplicar después sobre la zona a tratar.

Infusión. Se utiliza una cucharada grande por taza. Se hierve durante 3 minutos y luego, una vez frío, se cuela; con 2 ó 3 tazas al día es suficiente para lograr los efectos deseados.

Aceite. Se puede aplicar tópicamente. Existe un linimento preparado con la mezcla a partes iguales de aceite de lino y agua de cal; la emulsión que se obtiene resulta muy útil para las quemaduras.

Llantén mayor

(Plantago major)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

Como en casi todos los llantenos, encontramos abundante mucílago en las semillas, compuesto fundamentalmente de **arabogalactano**.

También tiene pectinas, taninos, manitol y sorbitol. En las hojas y raíces se halla el **glucósido aucubina**.

Las acciones farmacológicas que se atribuyen a este llantén son:

antitusígeno, emoliente, antiinflamatorio, astringente, antibacteriano y antipruriginoso. Por todas estas acciones está especialmente indicado en catarro, faringitis, bronquitis, asma, úlceras gastro-duodenales, diarreas y reumatismo. También se usa de forma externa en eczemas, herpes y como

colutorio en gingivitis o baños oculares en conjuntivitis.

Curiosamente, a los pájaros les gustan mucho los frutos inmaduros del llantén mayor: jilgueros, canarios, etc.

Decocción. Se utiliza una cucharada sopera por taza, hirviéndolo durante no más de 5 minutos. Se pueden tomar de 3 a 4 tazas al día. Este cocimiento, empleado por vía interna, se emplea para combatir catarros bronquiales. En algunas ocasiones se usa también de forma externa para calmar y rebajar las inflamaciones bucales y de garganta.

Cuando se emplea de este modo, algunos

añaden un poco de ácido bórico, en cuyo caso no se debe tragar nada de líquido ya que este ácido es tóxico.

Macerado. Se hierven unos 40 gr. de la planta por litro de agua. Pasados unos minutos, se retira del fuego y se deja en maceración durante 8-10 horas. Se puede beber cuanto se quiera a lo largo del día.

Ungüento. Antiguamente se preparaba un ungüento de llantén machacando las hojas frescas y añadiendo el jugo que éstas sueltan a la manteca de vaca



derretida. Este ungüento se usaba para calmar el malestar producido por hemorroides.

Hojas frescas. Se limpian bien con agua y luego se escaldan con agua hirviendo; una vez realizada esta operación se aplican sobre llagas difíciles y úlceras de larga evolución.

Llantén mediano

(Plantago sericea)

Tanto en las hojas como en la inflorescencia y en la raíz se encuentra un **glucósido llamado aucubina. También aparecen mucílagos, pectina, tanino, manitol y sorbitol.**

Las propiedades de esta planta son muy semejantes a las de otra especie del mismo género: el llantén mayor.

Es una hierba **cicatrizante, balsámica y antidiarreica.**

La virtud que mejor la define es la de ser astringente.

Las hojas se han utilizado para cortar las diarreas en la disentería; también se administran para catarros de bronquitis e inflamaciones de boca y garganta.

Si se quiere conseguir un mayor efecto astringente, se puede mezclar esta hierba con hojas de malva y puntas de zarzamora.

Existía hasta hace poco tiempo un ungüento que se preparaba con manteca de vaca y hojas machacadas de llantén, que se utilizaba para calmar los dolores de hemorroides.

Jarabe. Se prepara una infusión con hojas de llantén parcialmente desecadas y 250 cc de alcohol; cuando las hojas se han impregnado bien de líquido, se vierte la preparación en 225 cc de agua hirviendo; se deja macerar durante 24 h., removiéndolo de vez en cuando, se filtra y se cuece con 300 g. de azúcar. De este jarabe se toma una cucharada por la mañana y otra por la noche.

Actúa enérgicamente contra la tos irritante.

Macerado. Se toman 40-60 g. de la planta por litro de agua y se deja hervir un minuto. Posteriormente se deja en maceración durante 10 horas. Se bebe a tacitas durante el día.

Cataplasma. Con las hojas secas, se machacan y se aplican en forma de cataplasma sobre heridas, úlceras o picaduras de insectos.



Lejía

Para los tumores (escrofulosos): mezclar pan, lejía, aceite de coco y flores de manzanilla, luego colocar esta mezcla en cataplasmas sobre la lesión.

Licor de Azufre.

-Propiedades y acción: Ligeramente energética, de sabor amargo y acre tóxico.

Ejerce una acción desintoxicante y purificadora, elimina el exceso de humedad y mata los parásitos ya sean larvas o insectos.

-Aplicaciones más comunes: Envenenamientos, dolores abdominales, marasmo malaria, convulsiones, sarna, infecciones de hongos, mordeduras de víboras e insectos.

-Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/2 a 1,1/2 cucharada sopera para una taza grande de agua en infusión. Una cantidad apropiada puede usarse para aplicaciones externas.

Leche

(Cómo cortarla (cuajarla))

Para sus recetas de dulces y quesos, o para desmanchar ropa blanca, puede cortar la leche.

Calientela hasta antes de que suba y añádale una cucharada de jugo de limón o de vinagre por cada taza de leche; remuévala con una cuchara lentamente, de abajo hacia arriba, y deje reposar en un lugar abrigado antes de usarla.

Para conservar la leche.

La temperatura de ebullición mata los microorganismos que la descomponen.

Si se requiere mantenerla bien durante varios días, añada un gramo de ácido bórico por cada litro (aproximadamente una milésima parte de litro).

Para conservar la leche.

Esto no altera la calidad de la leche ni la hace, en modo alguno, perjudicial para la salud.

Para evitar que la leche vieja se le corte al hervirla o hacer un dulce.

Agréguele un poquito de bicarbonato de sodio.

Si al servir la leche quiere dar la sensación de que es fresca, recién ordeñada, póngala un momento en la licuadora.

El batido de las aspas la oxigena y produce la apetecida espuma.

Maíz

(Zea mays)

Tiene propiedades **diuréticas e hipotensoras** por poseer sales de potasio.

También presenta **alantoína**, lo que le confiere actividad **epitelizante y emoliente**, por lo que se emplea en pequeñas heridas.

Los taninos, por su parte, le confieren acción astringente.

También tiene una ligera acción **hipoglucemiante**.

El aceite de maíz se emplea en dietas hipolipemiantes para **bajar el colesterol**, ya que contiene ácidos grasos poliinsaturados.

La porción in saponificable del aceite de maíz se emplea para combatir la piorrea, y es muy utilizado en la preparación de dentífricos.

Decocción. Media taza de la barba de jojoto, hervido en dos tazas de agua por 10 minutos es un excelente diurético; uno 50 gramos de jojoto cortado en ruedas en un litro de agua, hervir durante 10 minutos, y tomar hasta cinco tazas al día; media taza de granos de maíz hervidos por 15 minutos en 3 tazas de agua, y beber con el cuello levantado viendo al cielo, para afonías y laringitis.

Extracto fluido. Una cucharadita tres veces al día.

Jarabe. Preparado al 10 %, hasta cuatro cucharadas soperas al día.



Malva

(*Malva silvestris*)

Las flores contienen gran cantidad de **mucílago** al igual que las hojas que puede alcanzar hasta la cuarta parte del peso total de la planta; gracias a

ello posee **cualidades laxantes** que se originan por medio de la formación de un bolo -generado por el mucílago expandido gracias al agua- que facilita su tránsito intestinal.

Actúa asimismo como **emoliente y balsámico**, por lo que se emplea en catarros, bronquitis, faringitis, asma, procesos gripales y estomatitis.

Tiene también vitaminas **A, B1, B2 y C**.

En conjunto, se observan ligeras actividades diuréticas, por lo que se emplea en casos de oliguria, cistitis y obesidad.



Decocción. Tres gramos de hojas y flores de malva desecadas se añaden a 300 mililitros de agua a temperatura de ebullición, dejándolo en esta situación durante tres minutos, después de los cuales se deja enfriar durante diez minutos más.

Se filtra y se puede tomar hasta un total de cuatro veces al día.

Jugo de la planta fresca. Se extrae directamente, aplicándolo sobre la piel inflamada por picaduras de insectos, consiguiendo así aliviar la zona.

Decocción uso externo. Se prepara con cuarenta gramos de las hojas y flores, que se añaden sobre un litro de agua que hierve durante quince minutos.

Se emplea como colutorio, para gargarismos, baños oculares, irrigaciones vaginales...

Mandarina

(*Citrus nobilis*)

El pericarpio o más comúnmente conocido como la cáscara de mandarina es muy rico en esencias, al igual que las flores, lo que le confiere acción

ligeramente sedante

Las hojas contienen un principio amargo que se emplea como tónico y aperitivo, a la vez que cierta acción eupéptica.

Los frutos tienen propiedades vitamínicas, sobre todo gran cantidad de vitamina C.

El consumo abusivo de sus frutos puede producir efecto laxante.

Infusión. En primer lugar hay que tomar la precaución de eliminar residuos tóxicos depositados en las hojas, provocados por la acción de pesticidas que son necesarios para el buen desarrollo del árbol; se escogen diez gramos de hojas desecadas, se añaden a un litro de agua previamente hervida, dejándolas en contacto durante diez minutos; una vez filtrado, del líquido se pueden tomar hasta tres tazas al día, empleándose como ligero sedante.



Maní

(*Arachis hypogaea*)

En pocos tratados sobre plantas medicinales se encuentra esta especie, pues según muchos autores el maní no es estrictamente una planta medicinal, sino que más bien se considera como alimento dietético.

Realmente, las semillas del maní constituyen un alimento de primer orden, muy rico en proteínas y grasas.

La manera más corriente de ingerirlo es tostando las semillas de los frutos y añadiendo un poco de sal.

También se pueden consumir directamente crudos, que aunque resultan más sosos conservan así todas sus propiedades.

En cualquier caso, se considera un alimento muy nutritivo y está especialmente recomendado para el paciente que necesita tomar grasas. En general todos los frutos secos son ricos en grasas.



Además de ser nutritivo y dietético, se considera idóneo para combatir cólicos hepáticos y nefríticos, así como determinadas inflamaciones intestinales. Los tegumentos del maní contienen **catecoles** con propiedades antihemorrágicas a nivel de los capilares sanguíneos.

El problema del maní y otros frutos secos estriba precisamente en su alto poder calórico.

Las personas con problemas serios de obesidad no deberían consumirlos más que en ocasiones especiales.

Aceite. Para combatir cólicos hepáticos y nefríticos así como inflamaciones

intestinales.

La forma más correcta de consumirlo es tomar por la mañana en ayunas una cucharada sopera de dicho aceite.

Fruto seco. Siempre con moderación -sobre todo en personas obesas- se puede disfrutar de una bolsa de maní, de fácil adquisición en cualquier comercio de alimentación.

Es la mejor forma de disfrutar de tan exquisito fruto.

El aceite de maní, además, forma parte de múltiples preparados farmacéuticos, tales como pomadas, emulsiones y otros muchos, sirviendo como vehículo de algunos medicamentos.

Manzana

(*Pyrus malus*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

La manzana tiene una composición muy diversa según la casta a la que pertenece y el grado de madurez.

Fundamentalmente contiene pectina, ácidos orgánicos como **el ácido málico y el cítrico, antocianósido, taninos y quercitina.**

La manzana, antes que medicamento, es sobre todo un alimento de primer orden: el consumo regular de este fruto resulta muy saludable en general para todo el organismo.

Pero además de sus propiedades nutritivas, desde siempre se ha utilizado la manzana como suave laxante, y desde hace poco tiempo se emplea asimismo para tratar desarreglos intestinales en la infancia.

Su efecto laxante se debe a la presencia de pectina, que confiere una acción reguladora del tránsito intestinal, aumentando el bolo y reteniendo agua, lo que se traduce en un aumento de los movimientos peristálticos del intestino y una deposición fisiológica normal. Además, también actúa protegiendo las mucosas.

En farmacia se utiliza mucho en forma de jarabe como correctivo del sabor en medicamentos y también constituye una rápida solución para curar el estreñimiento en niños y adultos.

Manzana cocida. Se trocea una manzana y se cuece en agua ligeramente azucarada. Actúa como suave laxante, sobre todo en los pequeños.

Jarabe de manzana. Se ralla una manzana y se añade el mismo peso en azúcar, dejando la mezcla en reposo durante un día; pasado este tiempo, se filtra y se exprime bien el residuo.

En algunos casos se añade un poco de sen para aumentar el efecto laxante.



Manzanilla

(*Matricaria Chamomilla*)

De los capítulos florales se extrae un aceite esencial rico en muchos principios activos que confieren a la planta **acciones antiinflamatoria, antimicrobiana, carminativa, espasmolítica, antiulcerosa y ligeramente sedante**. Es el primer remedio casero que se utiliza ante cualquier malestar digestivo, por lo que su uso está ampliamente extendido.

Además, posee un principio activo amargo que le da a la planta actividad **aperitiva, digestiva y colerética**.

En uso externo se suele emplear para tratar ojos irritados y cansados por el trabajo, el viento, las vigiliass o el sol.

Indicada en: **gastritis, úlcera gastroduodenal, espasmos gastrointestinales, náuseas, vómitos, digestiones lentas, meteorismos, nerviosismo e insomnio** de los niños. Uno de los principios activos de la planta, el **camazuleno**, se utiliza hoy día en soluciones al 2% para combatir el asma bronquial de los niños, en inyección intramuscular.

La forma más corriente de administrar la manzanilla es en infusión, que se prepara con media docena de cabezuelas por taza y administrándola lo más caliente posible, con o sin azúcar.



Elixir. En 700 g. de agua se disuelven 800 g. de azúcar, calentándolo sin llegar a ebullición.

En 200 g. de alcohol de 96 °C se maceran durante 4 ó 5 días los siguientes compuestos: 100 g. de flores de manzanilla, 5 g. de corteza de naranja amarga y 2 g. de canela; se filtra el alcohol macerado y se añade al jarabe. Este elixir combate la excitación nerviosa y el insomnio.

Extracto fluido: 40-50 gotas, 3 veces al día.

Infusión para compresas. Se empapan 2 compresas de algodón hidrófilo en una infusión de manzanilla y se aplica sobre los

ojos durante un cuarto de hora.

Infusión para enema. En un litro de agua hirviendo se vierte una cucharada de flores desecadas. Se deja templar el líquido, se filtra y se utiliza para enema.

Marrubio, Mastranto.

(Marrubium vulgare)

En las sumidades floridas encontramos pequeñas cantidades de **esencia, algo de resinas, ceras, taninos, un glucósido y una saponina con carácter ácido.**

También aparece un principio amargo.

Es esta última sustancia la que confiere a la planta propiedades aperitivas, digestivas, balsámicas y expectorantes; tiene marcadas acciones sobre los bronquios, debido también en parte a las saponinas.

Como además posee un alto contenido en sales potásicas, ejerce un efecto diurético moderado.

Se la considera asimismo un buen **antiarrítmico y depurativo.**

Está especialmente indicada en **bronquitis, asma, catarro, oliguria, obesidad, taquicardias y arritmias cardíacas** (para esta última acción se suele asociar al espino blanco).

Principalmente se utiliza esta planta para tratar afecciones del tracto respiratorio, sobre todo en lo que se refiere a su efecto beneficioso sobre la expulsión de mucosidad.

También se recomienda a las mujeres en caso de reglas dolorosas.

Infusión. Una cucharada de postre por taza. Se prepara la infusión y se toman tres tazas diarias, antes o después de las comidas.

Vino medicinal. Con un litro de buen vino y una pequeña cantidad de sumidades floridas; se deja macerar una semana y después se filtra. Se recomienda tomar 2 vasos al día, después de cenar.

Baño de marrubio. En 6 l. de agua se pone a hervir 1 kg. De sumidades de marrubio; se deja hervir 5 minutos, se cuela y se añade a una bañera ya preparada. Este baño está recomendado en determinadas afecciones de la piel.



Mastuerzo

(*Lepidium Virginicum*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

Contiene un glucósido llamado *glicotropeolina* en las hojas y en los tallos, del cual, por fermentación, se produce la llamada esencia de mostaza bencílica.

En cuanto a sus propiedades, se puede decir que son muy semejantes a las del berro.

En primer lugar, el mastuerzo está considerado una excelente planta antiescorbútica; la mejor forma de aprovechar esta virtud es comiéndolo en ensalada.

También cuenta con muy buenas propiedades como aperitivo, pues excita el apetito.

Por último, es un buen tónico estomacal y posee un suave efecto diurético.

Las semillas se pueden emplear como condimento culinario, dando un exquisito sabor a los platos a los que se añade.

Esta planta ya fue cultivada por los egipcios en tiempos de los faraones y sus virtudes fueron muy apreciadas por los médicos de la antigüedad clásica.



Cuenta la historia que el nombre de nasturtium proviene de su sabor fuertemente picante que, según se ingiere, hace torcer ligeramente la nariz. Antiguamente, el mastuerzo más altamente considerado por sus propiedades era el que procedía de Babilonia cuyo precio según cuentan los escritos se cotizaba bastante alto.

El mastuerzo se come igual que cualquier otro vegetal.

Según el arte culinario de cada región, se pueden preparar innumerables ensaladas hechas a base de esta apreciada planta.

Las semillas se pueden utilizar igual que la mostaza, generalmente en forma de emplasto.

Mejorana

(*Origanum majorana*)

Los tallos y hojas de la mejorana contienen materias tánicas y principios amargos, además de diversas sustancias minerales.

Pero el producto más interesante de esta hierba es la esencia de mayorana, muy **rica en terpineol, timol, carvacrol e hidrocarburos terpénicos**.

Además, en la hierba también encontramos diversos **ácidos fenólicos, como el ácido cafeico, el ácido clorogénico y el ácido rosmarínico**.

La esencia confiere a la planta **propiedades sedantes, espasmolíticas e hipotensoras**. Asimismo se le considera un excelente tónico estomacal y carminativo.

A los ácidos fenólicos y flavonoides debe sus actividades bactericida, antiséptica urinaria y de refuerzo del efecto hipotensor.

Por todo ello está especialmente indicada en ansiedad, hipertensión, insomnio, espasmos gastrointestinales y digestiones lentas.

Externamente se puede emplear en dolores reumáticos, sinusitis, herpes y heridas.

Como siempre que aparece una esencia, hay que tener precaución; ésta, a dosis altas, puede causar estupor. Y en niños y personas susceptibles puede irritar las mucosas o provocar reacciones alérgicas.

Infusión. Se puede preparar una infusión poco concentrada para calmar la excitación nerviosa, u otra más fuerte para que actúe como tónico estomacal y favorecedor de la digestión.



Esencia. Siempre guardando las debidas precauciones, se usa a razón de 2-4 gotas, 3 veces al día.

Pomada. Con 1/2 kg. de manteca de cerdo fundida, se incorpora primero la esencia de mejorana, y unos 100 gr. de la planta desecada; se remueve suavemente y se deja al baño María unos 30 minutos.

Al día siguiente se repite la operación y después se guarda en frascos opacos herméticos, para evitar el enranciamiento de la grasa. Esta pomada sirve para calmar los dolores reumáticos.

Membrillero

(*Cydonia maliformis*)

En las yemas y en las hojas hay un glucósido que se descompone, **dando ácido cianhídrico.**



En el fruto encontramos una gran cantidad de azúcares: solo ellos suponen un 9% del peso total de la planta.

Además podemos localizar ácido tartárico, ácido málico y ácido tánico, que le confieren propiedades astringentes -hecho conocido desde tiempos antiguos, ya que tradicionalmente se empleaba para combatir diarreas.

Las semillas contienen gran cantidad de mucílago (más de un 22%) además de la amigdalina, que es un glucósido con el que se debe trabajar con precaución, ya que cuando se prepara un mucílago de semillas

de membrillo éstas nunca se deben abrir, pues la amigdalina se descompone, dando ácido cianhídrico que haría tóxico este mucílago; así pues, su empleo es únicamente válido por vía externa.

En el supuesto de que se prepare el mucílago en condiciones, servirá para calmar la tos y tratar afecciones respiratorias y digestivas.

Decocción. Se añaden diez gramos de semillas a 300 mililitros de agua, dejando la mezcla hervir durante quince minutos.

El líquido así obtenido se emplea como antiinflamatorio a nivel dérmico.

Jarabe. Se cuecen dos membrillos con piel y semillas en agua azucarada durante 20 minutos; después se procede a un filtrado y del líquido obtenido se extrae una cucharada que se añade a medio vaso de agua, empleándose para descongestionar la garganta mediante la práctica de gargarismos.

Menta

(*Mentha piperita*)

En niños menores de dos años la inhalación de vapores de esencia de menta puede provocar asfixia al producirse un espasmo de glotis, por lo que en estos casos es imprescindible evitar su uso y sustituir esta esencia por otras que no tengan tales efectos.

También en personas adultas sensibles a esta esencia pueden aparecer estados de nerviosismo y cuadros de insomnio.

En condiciones normales, se emplea para evitar el picor y refrescar a nivel tópico; la sensación de frescor no se produce como tal, ya que la temperatura sigue siendo la misma, pero la persona a la que se le administra la esencia lo percibe así.

Esto se debe a que el mentol produce una estimulación de las terminaciones nerviosas sensibles al frío, que dan lugar a esa sensación.

En casos extremos, y por el mismo mecanismo, se puede producir una suave anestesia local que antaño se utilizaba para sofocar dolores dentales.

Infusión. 5 gramos de planta por taza; se ponen en contacto con agua en ebullición durante 15 minutos, pudiéndose tomar un máximo de tres tazas al día después de las comidas. **Mejora las digestiones y actúa como carminativo.**

Cápsulas. El polvo de planta se encapsula, pudiéndose tomar en una cantidad de 0.2 gramos al día.

Uso externo. Con las precauciones ya señaladas, se pueden hacer inhalaciones húmedas, con el empleo de 8 gotas de esencia mezcladas con medio litro de agua caliente.

Se pueden hacer linimentos para fricciones en enfermos reumáticos.

También se emplea en lociones para después del afeitado, desodorantes, pastas de dientes, elixires, chicles... como aromatizante y antiséptico.



Milenrama

(*Achillea millefolium*)

Planta herbácea cuyo ciclo vital cubre más de un año, pues de su raíz - convertida en rizoma- parten varios tallos que se elevan erguidos sobre el terreno, sobrepasando a veces los cuarenta centímetros de altura cuando las condiciones de desarrollo de esta planta son las idóneas para su perfecto crecimiento.

Las hojas son laminares y presentan unas denticiones muy profundas.

La sumidad florida contiene poca cantidad de taninos, aunque la suficiente para proporcionar a esta planta propiedades cicatrizantes, de suma utilidad en el caso de heridas, quemaduras, úlceras y llagas.



Contiene **aquicilina, azuleno y lactosa, gracias a** los cuales posee actividad antiinflamatoria, lo que refuerza en gran medida su actividad cicatrizante, por lo que resulta muy interesante en el tratamiento de hemorroides.

Es muy rica en flavonoides, que son los responsables del principal empleo de esta planta como antiespasmódico, empleándose en procesos que cursan con espasmos digestivos.

También tiene propiedades diuréticas, coleréticas, hemostáticas y antipiréticas, por lo que se emplea en casos de dismenorrea e insuficiencia hepática.

Nunca se deberá abusar de esta planta, ya que las dosis altas producen vértigos y cefaleas. .- Infusión. 20 gramos de sumidad florida se infunden en un litro de agua durante un cuarto de hora. Este preparado se puede tomar en una cantidad de trescientos mililitros al día.

.- Jugo de la planta fresca. Se emplea de forma externa para combatir eficazmente úlceras y hemorroides.

Polvo de planta: dos gramos de la planta seca, que se pueden tomar tres veces al día.

Cicatrizante, Antiinflamatorio y Diurético.

Mostaza blanca

(Sinapis alba)

Se trata de una planta cuyo nombre nos es más que familiar a la hora de pedir un perrito caliente o una hamburguesa, aunque probablemente y a pesar de que su distribución es muy amplia y uniforme por toda la Península Ibérica- resulta bastante desconocida, o al menos no se la suele relacionar con el principal producto que se obtiene de ella.

Es una planta anual con unas dimensiones que varían entre los treinta y los setenta centímetros de altura; su tallo es recto y erguido, recorrido como el resto de la planta por unos pelillos cortos pero consistentes, lo que le da apariencia de planta áspera.

Contiene **sinigrina**, a través de cuya transformación mediante hidrólisis se obtiene la llamada esencia de mostaza, que también contiene mucílago.

Esta esencia tiene características de rubefaciente, con acción revulsiva, lo que produce una inflamación de tipo superficial, gracias a lo cual alivia una inflamación más profunda y peligrosa. Esta acción es menor a la que producen otros rubefacientes, debido al contenido en mucílago de la mostaza.

Se emplea en casos de amenorreas, dismenorreas, neuralgias y dolores en general, así como en afecciones reumáticas y problemas respiratorios.

Como condimento la mostaza se obtiene por maceración de la harina de mostaza con vinagre, sal y hierbas aromáticas, dando lugar a un producto con características estimulantes y aperitivas, lo que produce una hipersegregación por parte de las glándulas salivares así como un aumento en la secreción gástrica; sin embargo, su uso abusivo puede producir vómitos y convulsiones.

En medicina se utiliza principalmente de forma tópica, pero teniendo siempre en cuenta que por su potencia como rubefaciente no debe permanecer en contacto directo con la piel más de quince minutos, ya que si se mantuviera durante más tiempo -sobre todo en caso de vendajes oclusivos y cataplasmas, donde la absorción es mayor- podría dar lugar a la formación de ampollas e incluso ulceraciones.

Sin olvidar estas precauciones, se puede emplear una mezcla de harina de las semillas de mostaza y agua tibia a partes iguales, envolviéndolo en una gasa y manteniéndolo en contacto con la parte afectada durante aproximadamente diez minutos.

Este remedio se emplea en reumatismos y neuralgias. Rubefaciente, Revulsivo y Antirreumático.



Magnetita.

(Óxido ferroso férrico)

-Propiedades y acción: Tiene propiedades refrescantes, de sabor acre. Elimina convulsiones y calma los nervios, domina la fuerza masculina y restablece la energía.

-Aplicaciones más comunes: Tinnitus (ruidos en los oídos) y sordera, asociada con deficiencia gonádica, vértigos y visión borrosa, epilepsia, palpitaciones e insomnio, anemia, fatiga respiratoria senil.

-Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/2 a 1,1/2 cucharada sopera para una taza grande de agua en infusión.

Mica.

(Silicato múltiple)

-Propiedades y acción: Neutral, de sabor agradable y salado.

Ayuda a la expectoración y baja el exceso de energía.

-Aplicaciones más comunes: Respiración sibilante, espasmos convulsivos, dificultad en la eliminación de flemas.

-Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/2 a 1,1/2 cucharada sopera para una taza grande de agua en infusión.

MINERALES:

Calcio: para formar los huesos, los dientes, para el embarazo.

Cloro: presente en forma de sal como cloruro de sodio.

Fluor: Esencial para los dientes, las encías.

Iodo: esencial para la tiroides.

Hierro: Es la sal de la sangre mas importante, el vehículo del oxígeno, que da vitalidad, forma los glóbulos rojos.

Magnesio: para el sistema nervioso.

Fósforo: esencial para los huesos y los dientes.

Potasio:

Silicón:

Sodio: indispensable para el libre juego de las articulaciones, para mantener la juventud y la salud en equilibrio.

Mirra.

-Propiedades y acción: Neutral, de sabor amargo.

Baja la inflamación y localiza el dolor.

-Aplicaciones más comunes: Lesiones Traumáticas y dolor, carbunclo (enfermedad virulenta y contagiosa, frecuente y mortífera en el ganado domestico. Es transmisible al hombre, en el que se denomina ántrax maligno, y está causada por una bacteria específica).

Abscesos y heridas, dolores torácicos y abdominales, reumatismo, amenorrea (enfermedad que consiste en la supresión del flujo menstrual) y dismenorrea (menstruación dolorosa o difícil).

-Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/2 a 1,1/2 cucharada sopera para una taza grande de agua en infusión.

Naranja agrio

(*Citrus aurantium*)

Árbol de 3 a 5 metros de altura; procede de la India y China y llegó a Europa mucho antes que la naranja dulce, que fue introducida por los



árabes primero en el Norte de África y posteriormente en España desde donde fue traído a las Américas

(aproximadamente en el siglo XV).

Es un árbol siempre verde, con las hojas elípticas lanceoladas.

Tres cualidades esenciales: hermoso follaje, blanca y fragante flor que es el azahar, y un sabroso fruto, la naranja.

La variedad amarga es mucho más perfumada y utilizada en farmacia que la variedad dulce.

En las hojas encontramos la esencia llamada de "petitgrain", que abunda más en las naranjas jóvenes.

En las flores encontramos otra esencia

llamada "neroli", además de otros compuestos; y en la corteza aparecen favoroides, otras esencias, "curaçao", alcoholes varios, sales minerales, pectina, ácido cítrico y ascórbico.

La esencia de naranja amarga tiene una acción **antiespasmódica, ligeramente sedante e hipnótica**.

Los flavonoides confieren una acción vitamínica P de protección de los capilares y preventiva de hemorragias. Por su parte, la presencia de un principio amargo, la **limonina**, da a la naranja un efecto tónico, aperitivo y eupéptico; por último, la pectina posee propiedades antidiarreicas y reductoras del colesterol. Por todo ello está indicada en casos de anorexia, malestar de estómago, ansiedad, insomnio, tos nerviosa, varices, flebitis, fragilidad capilar y diarreas.

Es importante recordar que hay que ser cauteloso y precavido a la hora de emplear esencias, por los posibles efectos secundarios a que pueden dar lugar si se sobrepasan las dosis terapéuticas.

Infusión: En una taza de agua hirviendo se ponen 2 g de hojas de naranjo; se cuele y edulcora antes de beber.

Resulta muy útil contra la excitación nerviosa y los trastornos del sueño. También se puede hacer una infusión con las flores, poniendo la misma cantidad, 2 g, en una taza. Se toman 2 ó 3 tazas al día.

Extracto fluido. 30 gotas del extracto, tres veces al día.

Esencia. Si se trata de la esencia pura, no administrar más de 3 gotas por toma, 3 veces al día.

Tónico, Aperitivo y Sedante.

Naranja dulce

(*Citrus sinensis*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

Del naranja dulce se pueden obtener, como comentábamos anteriormente, tanto la esencia de **petitgrain** como el agua de azahar, etc., pero la principal función de este árbol es rendir unos buenos frutos para destinarlos a la alimentación humana.

El fruto se puede tomar como fruta fresca o del tiempo, en confitura o en delicioso zumo.

Es una fruta muy rica en vitaminas y minerales, apetecible a cualquier hora del día y en cualquier estación del año.

Está recomendada en personas con avitaminosis y para todo aquel que quiera guardar una alimentación sana y equilibrada.

De sus acciones farmacológicas más complejas podemos decir que tiene exactamente las mismas que otros naranjos.

Recordemos que con el agua destilada de la flor se prepara el agua de azahar, conocida desde hace mucho tiempo para calmar los estados nerviosos de la mujer. También, gracias a la pulpa, se considera un estupendo laxante, idóneo para regular intestinos perezosos.

Tisana. Preparada a partir de las hojas de naranja, con dos hojas por taza de agua hirviendo. Se puede tomar cuanto se quiera.

Fruto fresco. Sin duda, la mejor forma de aprovechar las virtudes de esta planta. En cualquier forma y a cualquier hora resulta refrescante y exquisita.

Cocimiento de corteza. Como tónico estomacal, cuando el paciente ha perdido las ganas de comer, se prepara el siguiente cocimiento: con 30 g. de corteza seca y cortada en pedacitos y 1/2 l. de agua, se deja hervir durante un cuarto de hora.

Después de dejarlo enfriar se cuela y se endulza a gusto, tomando una tacita después de cada comida.



Nenúfar blanco

(*Nymphaea alba*)

Planta vivaz que vive en zonas donde hay cantidad suficiente de agua, pero no de mucha profundidad; es también importante para su desarrollo que



esta agua se encuentre inmóvil o que se mueva con mucha lentitud, como sucede en los estanques y aguas mansas.

Posee un rizoma rastrero que mantiene a la planta anclada en el suelo; de ahí la imposibilidad de su desarrollo en aguas profundas, pues el tallo debe ser lo suficientemente largo como para que sus grandes hojas y sus flores permanezcan por encima de la superficie del agua.

Tiene una sustancia llamada **ninfalina** que le proporciona una cierta actividad **digitálica**; pero no se ha estudiado de forma exhaustiva ya que prácticamente se ha venido empleando como planta

ornamental; los únicos datos con los que se cuenta en la actualidad son aquellos que nos han llegado de las costumbres y tradición populares.

Se utilizaba principalmente como antiafrodisíaco dato que hoy día no está comprobado- pudiendo producirse este efecto tanto por la propia actividad de la planta en sí como por un comportamiento bastante común a la hora de tomar cualquier producto de tipo supuestamente medicinal, conocido como efecto placebo.

La raíz se ha utilizado para evitar el flujo celiaco y disentérico, actuando como antiinflamatorio del bazo.

Si se aplica de forma tópica su actividad es buena para casos de tiña.

Infusión. Cinco gramos de flores de nenúfar secas se añaden a un litro de agua, dejándolas infundir durante diez minutos; se puede tomar a lo largo del día en una cantidad de tres tazas y añadir cierta cantidad de azúcar si se desea para mejorar el sabor.

Polvo de raíz. Su empleo es eficaz para preparar lociones y pomadas para aplicar sobre zonas afectadas de tiña.

Antiafrodisíaco.

Nopal, Tuna

(*Opuntia ficus-indica*)

El nopal es una planta perteneciente a la familia de las cactáceas, con el tallo segmentado en palas que se superponen, por lo general sin hojas (o con hojas muy pequeñas) pero casi todas ellas con numerosas espinas; el nopal o chumbera presenta espinas por toda la superficie de su cuerpo, formado por unas a modo de palas engarzadas unas sobre otras.

En el mismo lugar donde aparecen las espinas previamente encontramos unas pequeñas hojas de corta vida que se secan y caen con relativa rapidez. Las flores también nacen sobre las palas, sobre todo en sus bordes.

Las palas o filocladios, recién cogidos, contienen hasta un 90% de agua, que se convierte en mucílago gracias a los glúcidos que se hinchan en su seno.

En las flores encontramos flavonoides y también algo de mucílago y en el jugo de los frutos tenemos pectinas, taninos, vitamina C y hasta un 12% de azúcar.

Las palas, por su alto contenido en mucílago, son demulcentes. Las flores tienen una acción **astrigente, espasmolítica y**

diurética y los frutos son astringentes, vitamínicos y antidiarreicos.

Esta variada composición de la planta hace que las palas estén indicadas en furúnculos, abscesos, gastroenteritis y reumatismo.

A su vez, las flores se utilizan contra los espasmos gastrointestinales, las diarreas y en aquellos casos en los que interese aumentar la producción de orina.

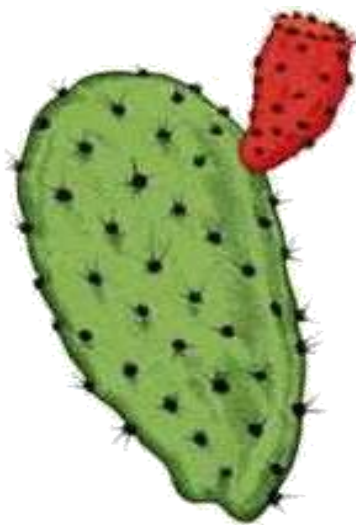
Los frutos pelados se comen a destajo para cortar la diarrea.

Si se quieren tomar de postre, es mejor beneficiarse del jugo que sueltan **(convenientemente preparado).**

Decocción. Se prepara a partir de las palas, previamente peladas. Esta tisana se utiliza muy eficazmente contra el catarro, la tos, la cistitis y la gastroenteritis..

Jarabe. Se pelan las tunas y se cortan en rodajas; se colocan en un recipiente adecuado y se cubren con azúcar, dejándolos macerar durante una noche. A la mañana siguiente se ha formado un exquisito jarabe, que se pasa a través de un colador y se toma bien frío. Si lo que se pretende es amortiguar la tos, entonces se puede calentar un poco.

Antiinfeccioso, Antidiarreico y Diurético.



Ochua Alquequenje.

(Physalis alkekengi)

Los frutos son comestibles ya que no poseen ninguna sustancia tóxica.

Como ya vimos, tienen un sabor ácido, que se torna amargo, pero sin llegar a ser desagradable.

La acidez se debe al ácido cítrico, que es de los pocos principios activos que han podido aislarse en esta planta.

También parece que contiene carotenoides y algún principio amargo. En los frutos, por otra parte, se han hallado cantidades importantes de ácido ascórbico (vitamina C) y algo de vitamina A.



Es una planta con importantes acciones diuréticas, además de servir para disminuir o deshacer las piedras de la vejiga; y como también acelera la eliminación de ácido úrico (efecto uricosúrico), se emplea en casos de gota y reumatismo.

Gracias a su alto contenido en vitamina C resulta también aconsejable tomarlo durante las convalecencias, catarros y gripes.

Además posee un efecto laxante demostrado, por lo que se puede usar en casos de estreñimiento moderado.

Polvo. Las vallas una vez desecadas se trituran hasta convertirlas en polvo; se pueden tomar de 2 a 3 gr. unas 3 veces al día.

Decocción. Se hierven entre 15-20 bayas durante cinco minutos en un litro de agua; se deja reposar y enfriar; se cuela el líquido y se edulcora a gusto de cada uno; se toma un vaso por la mañana, con lo que se obtiene un buen efecto depurativo.

Vino de Ochua. Se cogen 200 gr. de bayas secas o 100 gr. de bayas y 100 gr. de hojas también secas y se ponen a macerar en un litro de vino blanco. Después de un período de maceración entre 1 y 2 semanas, durante el cual se ha ido removiendo todos los días, se filtra el líquido y se embotella. Se puede beber un vasito después de las principales comidas, gracias a su efecto diurético.

Jarabe. Partiendo de un 10% de extracto, se puede preparar un jarabe del que se tomará una cucharada grande, tres veces al día.

NOTAS CURIOSAS

- Para quitarle los malos olores de la tabla de picar, frótele un limón sobre ella.
- Para quitar manchas de sangre en su colchón, haga una pasta con almidón y agua, déjela secar y pásele un cepillo.
- Para sacar manchas de sangre de la ropa, remoje la prenda en agua fría con un par de aspirinas, luego lave normalmente en agua fría.
- Para blanquear su ropa, introduzca un limón cortado en rodajas en una media o pañuelo anudado e introdúzcalo en su lavadora.
- Para la caída del pelo, hierva 250 gramos de ortiga fresca en 1 litro de agua con 100 mililitros de vinagre; al enfriar, cuélelo y utilícelo como

- loción para después de lavarse el cabello (si la caída del pelo es muy avanzada, colocarlo diariamente hasta con el pelo seco).
- Si se coloca en un sitio húmedo (un closet o gaveta) una bolsa de plástico o un recipiente con agujeros pequeños con un par de puñados de cal viva, está recogerá toda la humedad del lugar. Hay que cambiar la cal cuando se apelmace.
 - Para la artrosis, coloque el aceite de ricino en la zona afectada, frote suavemente hasta que el aceite penetre.
 - Para el aleteo cardíaco (Taquicardia), coloque en la región un pañuelo empapado en agua y le agrega 5 a 10 gotas de tintura de árnica, preferiblemente de noche en la cama.
 - Para el catarro de los senos frontales y la flema, rallar 1 raíz fresca de jengibre, se prensa y se pone en agua a cocer; aplique paños empapados de esta agua, lo más caliente posible y se cubre con una toalla, se cambia al enfriarse hasta que la piel se enrojece, hacer esto por 10 días.
 - Para dolores no determinados por inflamación, se coloca un saquito caliente con harina integral en la zona afectada.
 - Para dolores de muela, se coloca aceite de clavo en dos pedazos de algodón, uno se coloca en la pieza dental y la otra en la oreja del mismo lado.
 - Para los eczemas y dolencias en la piel, se diluye tintura de árnica en agua destilada o hervida a partes iguales, se empapa un pañito muy limpio con la mezcla y se venda; el vendaje siempre debe estar mojado con esa agua, dejarlo por 8 días sin destapar.
 - Para heridas de várices en las piernas, coloque encima miel pura de abejas.
 - Las jaquecas, se alivian o desaparecen si se mete en la oreja un pedacito de alcanfor envuelto en algodón.
 - Para conservar las vitaminas de los vegetales, se deben meter a cocer cuando el agua ya está hirviendo.
 - Para el sudor en los pies, lave todos los días por la mañana y por la noche los pies con un litro de agua, a la que se le ha agregado una cucharada de vinagre.
 - Para las manos agrietadas, mezcle 1 parte de glicerina y 1 parte de agua de rosas, friccione bien las manos por la noche.
 - Reuma y dolores de todo tipo, tueste sal gruesa (marina o salina) en un sartén sin aceite, póngalo en un saquito de tela y aplíquelo caliente.

Orégano

(Origanum vulgare)

El componente principal que nos interesa es la esencia de orégano, muy rica en timol, **carvacrol y terpineol**; esta esencia es de color amarillo limón y se encuentra en cantidades variables, entre el 0,14 y el 0,45 %.

Actúa como tónico general, digestivo, espasmolítico, expectorante, carminativo y además posee importantes propiedades antisépticas.

Por contar con todas estas propiedades está especialmente indicado en problemas de inapetencia, digestiones lentas, espasmos gastrointestinales, tos irritativa, asma, efisema, dolores reumáticos, heridas, úlceras y micosis cutáneas.

Los naturalistas antiguos consideraban el orégano bueno para los nervios, retención de orina, traumatismos, obstrucción de las vías respiratorias y enfermedades oculares.

San Alberto Magno, que tenía esta planta en gran aprecio, también la utilizaba para trastornos de riñón, hígado, pulmón y bazo.

También se utiliza mucho en el adobo junto con otras hierbas.

Por último, podemos añadir que tiene aplicaciones en cosmética: en el baño resulta un excelente tónico y desodorante; una infusión de orégano de 50 g en un litro de agua resulta muy eficaz para mantener la piel tersa y fresca.

Infusión. Una cucharada de hierba ya seca por cada taza de infusión; tomar tres tazas al día.

Extracto fluido. De 30 a 50 gotas tres veces al día.

Extracto seco. Se puede encontrar el extracto seco de esta planta en cápsulas. Entre 50 y 200 mg de planta por cápsula; se pueden tomar tres cápsulas diarias.

Decocción. Muy eficaz contra el asma. Se hierve en un litro de agua 30 g de sumidades floridas; se edulcora y se bebe en pequeños vasitos.

Fricciones. 5 g de esencia de orégano en 95 g de alcohol de romero.

Pero hay que advertir que la esencia de orégano en grandes cantidades puede resultar tóxica, por lo que se recomienda tomarla bajo supervisión médica.



Ortiga menor

(*Urticaria urens*)

El tallo es bastante delgado y tieso. Las hojas nacen del tallo unidas por un pequeño rabillo que es, como toda la planta, bastante fino. Son pequeñas, con forma ovalada y bordes dentados.

Tanto la ortiga mayor como la ortiga menor se cría sobre todo en tierras de labranza y lugares incultos.



Sus aplicaciones son muy parecidas a las de la ortiga mayor, se emplean en hemorragias, ya que actúan como buen vasoconstrictor.

En algunas ocasiones se utilizan como remedio casero en casos de intoxicación con moluscos y crustáceos.

Se emplea asimismo para curar problemas reumáticos, frotando la planta recién arrancada directamente sobre la zona afectada.

Además de las propiedades comunes, la ortiga menor se utiliza en quemaduras de primer grado y en urticarias.

La ortiga menor es una planta bastante utilizada en diferentes campos de la medicina, a pesar de que en un principio pueda resultarnos muy desagradable, ya que

como habremos podido comprobar la mayoría de nosotros, cuando nos acercamos a ella sin la protección adecuada produce un desagradable escozor en la zona donde hayan penetrado los pelos urticantes. .

Cocimiento. Se pone agua a hervir y se añade un puñado de ortigas, se cuele y se pueden tomar todas las tazas que se deseen, pues es un buen alimento, especialmente para los diabéticos.

Jarabe. Se utiliza el agua con que se hierve las ortigas, después de filtrarla, y se añade una gran cantidad de azúcar.

Se puede conservar durante mucho tiempo y tiene los mismos efectos que la cocción, aunque ya no lo pueden tomar los diabéticos al contener gran cantidad de azúcar.

Tintura. Se utiliza la planta desecada y alcohol. Este preparado es muy eficaz en problemas de piel. Diurético, Astringente y Remineralizante.

Ortiga muerta

(Lamium album)

La ortiga muerta es una planta herbácea, muy parecida a la ortiga mayor aunque sus flores se diferencian morfológicamente.

Tiene un tallo anguloso ascendente, con hojas opuestas de forma ovada y grandes dientes en los bordes.

Las flores se aglomeran en las axilas de las hojas superiores y toda la planta se halla recubierta por unos finos pelos.

La planta contiene materias tánicas, mucílagos, azúcares, un glucósido y trazas de un aceite esencial.

Según algunos autores, también contiene una saponina que disminuye en concentración a medida que se asciende hacia las hojas y las flores. Sus propiedades farmacológicas más características se refieren a sus acciones tónica y astringente debidas a los taninos- y antiséptica y levemente hemostática por los flavonoides y fenoles; asimismo, la presencia de mucílago le confiere una acción demulcente.

Por todo ello su uso está indicado en diarreas, bronquitis, dolores menstruales y otras afecciones ginecológicas. Popularmente, se han achacado a la planta propiedades depurativas, hipoglucemiantes y antirreumáticas.

Además, externamente se ha utilizado en inflamaciones vaginales, hemorroides, faringitis, estomatitis y quemaduras.

Otra característica de esta planta -y que tiene también que ver con su popularidad- es su total inocuidad; incluso en algunos países europeos, en épocas de mucha hambre, se utilizaron sus hojas, hervidas y sazonadas con determinados condimentos, como alimento.

Infusión. 30 gr. de sumidades floridas en 1 litro de agua. De esta infusión se pueden tomar hasta 3 tazas al día, preferentemente después de las comidas.

Extractos. Si partimos del extracto fluido, se pueden tomar de 20-30 gotas, 3 veces al día; si se trata del extracto seco, basta con una dosis entre 0,5 y 2 gr. al día, repartidos en las comidas.

Jarabe. Se puede preparar un jarabe a partir de la tintura de la planta.

Uso externo. Hirviendo la planta un par de horas y dejándola luego en maceración se obtiene el mucílago de la planta, muy útil para atenuar el dolor de pies hinchados. Se aplica directamente. Astringente, Antiséptico y Hemostático.



Pan y quesillo

(Capsella Bursa-pastoris)

Planta anual que mide de 1 a 2 palmos de altura y que pertenece a la familia de las crucíferas; debe su peculiar nombre a la forma de sus frutos.

Es una planta que vegeta en los bosques, en las laderas de los caminos, a la sombra o al sol indistintamente y se encuentra desde el mar hasta la montaña. Sólo exige que el terreno donde crece no sea muy seco.



La planta contiene aminas tipo colina, **tiramina e histamina**; también tiene **flavonoides, ácido fumárico y taminos**, así como un **alcaloide: la bursina**. A la planta se le reconocen propiedades **vasoconstrictoras, hipertensoras, hemostáticas, diuréticas y cicatrizantes**. Se emplea principalmente para regular el flujo menstrual, tanto en casos de menstruación excesiva como cuando ésta es escasa e irregular; es un tónico uterino muy bueno. Por su efecto hemostático se utiliza asimismo para cortar flujos de sangre nasales. Se cree que su acción se centra en un efecto tónico y estimulante sobre los vasos motores centrales, con una acción leve pero continuada. Está indicada en

los siguientes casos: varices, hemorroides, hipotensión, hemorragias y cicatrización de heridas. Debido a su efecto hipertensor no se recomienda un uso continuado, sino que se debe prescribir en forma de curas alternas, no siendo aconsejable su uso interno durante más de diez días seguidos.

- **Tintura.** De uso interno. Se maceran durante una semana 30 g. de hojas en 100 g. de alcohol rebajado; después se filtra el líquido y se conserva en un frasquito con un tapón cuentagotas. Resulta muy útil en casos de diarrea y disentería, en los que se recomienda tomar 20 gotas cada 5 horas.

- **Infusión.** En un litro de agua hirviendo se vierten 50 g. de hojas y 50 g. de otra planta llamada artemisa; se deja reposar 20 minutos, se filtra y azucara, bebiendo un vasito de la infusión cada hora. Con ello se regulan las menstruaciones abundantes y dolorosas.

- **Uso externo.** Se aplica directamente sobre las heridas el jugo de esta planta en forma de lavados o compresas, con lo que se consigue un efecto cicatrizante.

Papa

(Solanum tuberosum)

La papa contiene abundante almidón, sales minerales, oligoelementos y taninos.

También se han encontrado vitaminas B y C. En los tallos y las hojas se han hallado alcaloides, uno de los cuales (el más abundante) es la **solamina**.

Este principio activo aumenta cuando la planta enverdece, bien por la radiación solar o bien al germinar.

Este alcaloide es tóxico y puede ocasionar problemas si se ingiere; por eso las partes verdes de la papa (hojas y tallo) deben desecharse.

No se conocen muchos casos de intoxicación, pero conviene tener cuidado. Su ingestión puede producir gastroenteritis, vómitos y depresión respiratoria.

En los tubérculos no se encuentra este alcaloide, o si lo hace, es en cantidades mínimas, insuficientes para provocar una intoxicación.

En cuanto a las virtudes de la papa, se dice de ella que es un buen antiácido, indicado en casos de gastritis, úlcera gastroduodenal, o simplemente ardor de estómago.

Desde luego, se trata de un alimento altamente nutritivo, que combina prácticamente con todo. La única precaución que hay que tener en cuenta es la de no abusar de ella si se tiene tendencia a engordar, y mucho menos frita; o de lo contrario, atenerse a las consecuencias.

Jugo fresco. Se extrae el jugo de la papa por métodos mecánicos. La dosis usual establecida para que actúe como antiácido es de 100-150 cc. del jugo, 3 ó 4 veces al día.

Polvo. La papa rayada, puesta en forma de pomada o cataplasma, se puede usar de forma tópica en quemaduras, eczemas o cualquier síndrome acompañado de prurito.

Cocida, frita, asada o de cualquier otra manera resulta un alimento exquisito y es la mejor forma de aprovechar este tubérculo americano.



Parietaria

(Parietaria officinalis)

Es una planta cuyo hábitat más favorable lo forman las paredes y muros a los que se une por las rendijas que éstos presentan.

En terrenos adecuados puede llegar a crecer hasta dos metros de altura, con tierra bien abonada y en zonas sombrías.



Pero cuando las condiciones no son todo lo favorables que debieran, su altura se ve reducida hasta los cincuenta centímetros. Sus hojas tienen forma ovoide, son de color verde brillante en la zona del haz y sin brillo o mate en la zona del envés; se unen al tallo con un cabillo de longitud media, que supone la mitad del tamaño de la propia hoja. Los nervios de ésta se observan visiblemente, tanto en el haz como en el envés.

La parietaria posee sales de potasio y flavonoides como el kampferol, que le proporciona una acción diurética muy marcada.

También encontramos sustancias amargas y taninos, que le confieren acción emoliente, colagoga, vulneraria y

antirreumática, por lo que se emplea de forma externa para aliviar quemaduras y contusiones.

Administrada por vía oral ayuda en las afecciones de las vías urinarias más frecuentes, como en litiasis, cistitis, pielonefritis y oliguria.

También se emplea por su acción colagoga en disquinesias biliares y coleditiasis.

Infusión. Se añaden veinte gramos de las partes aéreas de esta planta sobre un litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante doce minutos; transcurrido este tiempo, se procede a filtrar el conjunto, obteniendo de esta forma un líquido del que se puede tomar una taza después de las principales comidas del día.

Jugo de la planta fresca. Se obtiene por medio de la expresión de las partes aéreas de la parietaria en un mortero de porcelana, sobre la que se añade una quinta parte del peso de la planta de agua, mejorando de esta forma su extracción.

El líquido que se obtiene después de esta operación se puede diluir en una proporción de cinco gramos con 200 mililitros de agua, para aplicar en forma de lavados y compresas sobre quemaduras y contusiones.

Jarabe. Se prepara un jarabe simple al que se le añade un 10% de extracto de esta planta. Este jarabe puede administrarse con una cucharada sopera después de las principales comidas del día.

Diurético, Vulnerario y Emoliente.

Pasaña, Jazmín blanco, rosado

(*Mirabilis jalapa*)

En la raíz de esta planta se encuentran diferentes hidratos de carbono y otras sustancias como la **trigonelina**.

Esta planta se ha utilizado principalmente como purgante.

Como la mayoría de las plantas purgantes, se utiliza asimismo como laxante, aunque en este caso sus efectos son muy ligeros, por lo que resulta mejor utilizar otras plantas más eficaces en este tipo de problemas.

Es una planta ornamental que se encuentra muy extendida por diferentes lugares, ya que sus flores son muy vistosas y de colores muy alegres.

Jarabe. Se mezclan de 2 a 4 gr. de la raíz seca y machada con agua.

Se añade azúcar o miel si el sabor no resulta muy agradable.

Se recomienda tomar un vaso en ayunas como purgante.

También se puede emplear con niños, en cuyo caso la dosis debe rebajarse, poniendo de 1 a 2 gr.



Pasote, Paico

(*Chenopodium ambrosioides*)

Su propia esencia es rica en un compuesto complejo llamado **ascaridol**,

perteneciente al grupo químico de los **peróxidos terpénicos** que aunque le confiere un olor desagradable es la sustancia que dota a esta planta de una verdadera acción **antivermífuga**, con muy buenos resultados en el tratamiento contra los **ascáridos** y el **anquilostoma duodenal**.

Además contiene **ácido salicílico**, **salicilato de metilo**, **safrol** y **alcanfor**.

La cantidad de esencia que tiene la planta es muy baja, pues solo el 0.25 % del peso total de las flores y las hojas está constituido por esencia, por lo que para obtener una cantidad que se pueda utilizar de esencia se necesita un gran número de flores y hojas.

El aceite esencial no se debe usar en remedios de medicina casera, ya que es tóxico y debe emplearse únicamente mediante prescripción de un médico especialista en plantas.



Infusión. Se añaden cuatro gramos de sumidad florida a medio litro de agua hervida y se mantiene en contacto durante un intervalo de doce minutos, después del cual se procede a su filtrado; el líquido todavía caliente se toma después de las comidas como tónico estomacal. La infusión debe ser reciente para mantener sus propiedades.

Pensamiento

(Viola tricolor)

En la composición del pensamiento aparece un pigmento amarillo de naturaleza **glucosídica**, llamado **vilacuercitrina**, que aparece repartido de manera desigual por los diversos órganos de la planta.

También contiene **ácido salicílico**, **tanino**, **saponinas**, **glucósidos flavónicos** y cantidades importantes de vitamina C. Todos estos componentes le proporcionan una acción diurética, demulcente y antiinflamatoria de uso externo.

Es además ligeramente **laxante y antipruriginosa**.

Antiguamente, el pensamiento se utilizaba para combatir ciertas enfermedades de la piel, como **acné**, **psoriasis**, **urticaria y herpes**. Y tópicamente se ha empleado en afecciones tales como faringitis, amigdalitis, estomatitis y vaginitis.

Es una hierba que no da problemas de intoxicación, pero en algunas personas especialmente susceptibles puede provocar reacciones alérgicas tras un uso prolongado, que desaparecerán cuando cese la administración. Además es conveniente que los niños no consuman la planta fresca, ya que en ellos puede actuar como purgante y emético.

Infusión. Se maceran durante toda la noche 8 gr. de flores y hojas secas de pensamiento en un cuarto de litro de agua fría. Por la mañana se hierve todo y se añaden 100 cc. de leche azucarada; se filtra la bebida y se toma en ayunas.

Obra como depurativo general del organismo. Conviene continuar el tratamiento durante 20 días.

Jarabe. Se prepara con 30 gr. de la planta seca, que se hierven en medio litro de agua durante 2 horas; luego se añade a este preparado 1 kg de azúcar. Del jarabe resultante se toman varias tazas a lo largo del día.

Infusión de uso externo. Se hierven 30 gr. de la planta en medio litro de agua y se aplica en forma de compresas, colutorios, gargarismos e irrigaciones.



Cataplasma. Para ayudar a la cicatrización de heridas y úlceras. Se prepara una cataplasma con flores y hojas machacadas, mezcladas con leche fría.

Pinillo

(*Ajuga chamaepitys*)

El pinillo es una planta anual que se encuentra tumbada y está recubierta de



pelos. Puede llegar a alcanzar un palmo de longitud. Sus hojas son muy cuantiosas y están divididas en tres gajos muy angostos, por lo que sus tallos son muy finos.

Esta planta se cría normalmente en zonas áridas, en laderas y collados de campos pedregosos.

Suele aparecer principalmente en terrenos calcáreos, hasta una altura de 1.500 metros sobre el nivel del mar.

Esta planta no ha sido muy estudiada, así que se desconoce su composición.

Se le han atribuido numerosas cualidades y virtudes; entre ellas destacan las

antiespasmódicas, diuréticas y antihidrópicas, por todo lo cual se constituye en un buen remedio

contra todos los **problemas derivados de la artrosis, contra la gota, el reumatismo, la ciática**, etc.

Antiguamente se utilizaba para sanar las heridas surgidas en el bazo del ganado, cociendo las plantas con orines y hollín y dándoselas a las reses a beber.

-**Infusión.** Se cuecen las hojas de la planta, aunque también pueden cocerse las flores.

La dosis que se emplea debe ser de unos 3,5 gr. Se dice que este cocimiento se tiene que preparar con suero de leche, y se debe tomar por la mañana, al levantarse.

- **Jarabe.** Se utilizan las hojas del pinillo mezcladas con vino. Se bebe esta mezcla durante siete días seguidos y sirve de remedio contra la ictericia.

Si se realiza la mezcla con agua de miel y se bebe durante cuarenta días seguidos, se constituye en una buena solución contra la **ciática**.

Diurético, Antirreumático y Antiinflamatorio.

Perejil

(*Petroselinum hortense*)

Antes de nada, es importante señalar su gran parecido con otra planta venenosa: la cicuta; de modo que si se coge silvestre en el campo, conviene cerciorarse antes de su verdadera identidad.

Contiene **flavonoides, luteolol y apigenol y sales de potasio**, lo que le proporciona acción diurética, empleándose en casos de oligurias, edemas y procesos de leve hipertensión.

Además presenta sales de hierro, calcio, fósforo, magnesio y varias más, que le confieren -junto con las vitaminas A, B y C- propiedades como remineralizante, tónico y antianémico, por lo que se emplea frecuentemente en casos de inapetencias y convalecencias de enfermedades.

La esencia del perejil contiene -entre otros- **apiol y miristicina**, de ahí su acción aperitiva y digestiva, empleándose en digestiones lentas que cursan con flatulencias y dispepsias.

Asimismo tiene acción emenagoga, capaz de regular casos de amenorreas y dismenorreas; pero en personas embarazadas pueden provocar graves alteraciones.

En algunos casos de halitosis también ha dado buenos resultados.

- **Infusión de hojas.** Dos gramos de hojas de perejil se añaden a un vaso de agua hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; después de filtrado, el líquido resultante se puede tomar antes de las comidas como digestivo. Se puede ingerir en las dos principales comidas.

- **Decocción de raíces.** Tres gramos de raíz se añaden a 250 centímetros cúbicos de agua que empiece a hervir, dejándolo hervir durante cinco minutos. Después de 15 minutos de reposo, se puede tomar de igual modo que la infusión.



Piña americana

(*Ananas sativus*)

El principio activo de la droga que más interesa es la **bromelaína**.

Se trata de una mezcla de **enzimas proteolíticos** muy relacionados entre ellos que difieren únicamente en la capacidad de oxidar y reducir distintos sustratos.

En los tallos se encuentran estos mismos enzimas y además otros compuestos de menor interés médico.

En el fruto se hallan también pequeñas cantidades de calcio, tiamina y menor proporción de fósforo, hierro y caroteno. Asimismo contiene ácidos no volátiles como el ascórbico, el cítrico y el málico.

En cuanto a sus aplicaciones, en su lugar de origen el jugo dulce del fruto se emplea como digestivo, como antídoto para mareos, en problemas de hígado e ictericia.



También se utiliza en gargarismos para el dolor de garganta.

En Brasil se usa el jugo de los frutos inmaduros (pintones) como vermífugo, descongestionante en caso de bronquitis y otras enfermedades pulmonares, aunque su uso puede resultar peligroso por sus efectos purgantes y abortivos.

En general, lo que interesa es extraer la bromelaína, que es la que tiene las propiedades medicinales. Posee actividad **antiedematosa, antiinflamatoria** y anticoagulante.

En algunos casos se utiliza para acelerar la curación de llagas y como sustitutivo en algunas patologías que cursan con deficiencia de enzimas proteolíticos.

En nuestros días se utiliza la bromelaína previamente extraída y purificada. Existen distintos preparados con este complejo enzimático.

La dosis y la forma de administración deben dejarse en manos de personal especializado.

Plátano

(*Musa sapientum*)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

El principal valor del plátano estriba en ser un fruto muy nutritivo, conocido desde antes de Jesucristo.

Se pueden encontrar múltiples referencias a este grupo a lo largo de la historia, y siempre ha sido considerado como un preciado manjar además de un importante nutriente.

Su composición nos revela que contiene más azúcar que la mayoría de las frutas que todos conocemos.

Además es muy rico en sales minerales: **calcio orgánico, fósforo y hierro**; estos tres elementos indispensables para el desarrollo normal de una persona- los contiene el plátano en cantidades suficientes para atender la demanda del cuerpo más exigente. Contiene también cobre, flúor, yodo y magnesio. Otros compuestos que se encuentran en este preciado fruto son diversas vitaminas, como por ejemplo la vitamina C, que se halla en cantidades similares a las que se encuentra en otras frutas. Asimismo posee vitaminas del complejo B como la tiamina, riboflavina, **piridoxina** y **cianocobalamina**. Esta composición hace que sea una de las frutas más

completas que existen, aportando al organismo más nutrientes que ninguna otra. Para concluir, recordemos que el plátano es también muy útil como antidiarreico.

El plátano bien maduro -sobre todo cuando la corteza presenta esas manchas oscuras tan características- es uno de los alimentos de más fácil digestión. Sin embargo, debemos tener cuidado con los plátanos verdes y duros, que son de digestión más pesada. Por lo demás, lo único que debemos recordar -sobre todo los que tienen exceso de peso- es que el plátano, comido sin moderación, engorda; pero cuando se toma como parte de una dieta ayuda a saciar el apetito, además de controlar los jugos gástricos.



Ponsigué

(Zizyphus jujuba)

En los frutos podemos encontrar hasta un 10% de taninos, glucósidos, vitamina C y abundante mucílago.



En la corteza tenemos también taninos (aunque en menor cantidad) y en las hojas hallamos glucósidos, taninos y algunos ácidos raros, como el ácido zizífico. Estas composiciones confieren distintas propiedades a cada parte de la planta: el fruto es principalmente demulcente y vitamínico; la corteza tiene propiedades astringentes y se emplea ampliamente como antidiarreico; y las hojas -además de ser astringentes- tienen propiedades que rebajan el nivel de azúcar en sangre. Por tanto, frutos, corteza y hojas se usan principalmente en el tratamiento de la diarrea, usándose específicamente el fruto en estados de convalecencia y las hojas en diabetes moderada.

En uso externo, la corteza y las hojas se utilizan en faringitis, vaginitis, eccemas y escoceduras.

Los frutos - llamados Ponsigüé se pueden comer en estado fresco y poseen un suave efecto laxante debido a su gran cantidad de mucílago. También se pueden desecar.

Decocción. Se prepara a partir de las hojas y la corteza. Con la dosis de una cucharada de postre por taza, se hierve durante 5 minutos y se toman de 4 a 6 tazas al día.

Uso externo. La misma decocción anterior se puede usar en forma de compresas, colutorios, lavados, etc.

Tan solo conviene prepararla más concentrada.

Frutos. Los frutos se toman directamente, una vez lavados, y ejercen un suave efecto laxante.

No son nada sabrosos y se digieren con dificultad, por lo que no resultan muy recomendables.

Pulmonaria

(Pulmonaria affinis)

Planta vivaz que se desarrolla a partir de un rizoma que recorre el subsuelo a poca profundidad y del que parte un tallo con flores que puede llegar a alcanzar hasta treinta centímetros de altura.

Después de producirse la floración, se desarrollan en su base unas hojas grandes que, además de por su tamaño, destacan porque en su superficie presentan una serie de manchas blanquecinas, de disposición y tamaño irregular. Las hojas que parten del tallo son de menor tamaño, pero mantienen esas manchas características.

Tiene gran cantidad de taninos, cuya proporción, en algunos casos, es superior al 10%, lo que le confiere propiedades astringentes.

También es importante la cantidad de mucílago que contiene así como la de alantoína, pues son los responsables de su carácter emoliente.

Pero principalmente se emplea en el tratamiento de infecciones del tracto respiratorio, como bronquitis, tos..., de aquí deriva su nombre, popular y científico.

Estas propiedades se deben a una saponina que actúa fluidificando las secreciones mucosas y facilitando así la expectoración.

Pero a pesar de esta saponina todavía se sigue discutiendo su empleo, pues pueden aparecer mejorías, con lo que la curación completa resulta de difícil observación; por ello, en la actualidad el empleo de la pulmonaria se



encuentra bastante en desuso y se prefiere emplear otras plantas de reconocidos méritos y virtudes contra estas enfermedades.

También contiene ácido silícico, que es soluble y cuya proporción en la planta aumenta a partir del mes de abril, alcanzando su zenit durante el mes de agosto, que coincide con la época de recolección.

Las cenizas de pulmonaria contienen sales potásicas y cálcicas.

.- Decocción. Se añaden 20 gramos de hojas y tallos de la planta previamente desecada, llevando la temperatura hasta ebullición.

Dicha temperatura habrá de mantenerse durante cinco minutos, transcurridos los cuales se procederá a un filtrado; el líquido obtenido se puede administrar en tres o cuatro tomas a lo largo del día.

De esta forma se consigue calmar la tos y tratar afecciones respiratorias. Balsámico, Cicatrizante y Astringente.

Paños de alcohol:

Empape un paño en alcohol isopropílico o aguardiente blanco y se coloca en la zona afectada, se usa especialmente para dolor de garganta y taquicardias.

Polvos antisépticos:

Para fabricar un excelente polvo antiséptico Redúzcase a polvo muy fino en un mortero, mézclese y páselo por un tamiz

Alumbre pulverizado 330 gr.

Ácido bórico 670 gr.

Guárdelo en un frasco bocón o tarro.

Utilícelo como desodorante, en los pies, raspones, heridas superficiales etc.

Rabo de Alacrán

(Heliotropium inundatum)

Según diversos autores, la raíz y las simientes del Rabo de alacrán poseen un alcaloide que curiosamente también se encuentra en otras especies del mismo género: me refiero a la **cinoglosina**, alcaloide presente en la cinoglosa -que es bastante tóxico por ingestión.

Hace tiempo a este alcaloide se le denominó heliotropina. También existen otras sustancias que no han sido del todo estudiadas.

Esta planta se utilizaba mucho para combatir múltiples dolencias.

También se empleaba para estimular la secreción biliar -es decir, como colerético-, para provocar la menstruación y como febrífugo; en resumidas cuentas, se utilizaba para todo.



Pero fundamentalmente se empleaba en el tratamiento de verrugas en forma de emplasto. También -y siempre guiados por la teoría del signo- se aplicó en picaduras de alacrán.

En su tiempo fue una planta que gozó de mucho prestigio, tanto que se le atribuían propiedades casi mágicas; así, se aseguraba que si con un tallo de esta planta se dibujaba un círculo alrededor de una serpiente, ésta jamás saldría de él y para matarla bastaría con echarle encima un poco de hierba.

Igualmente, se aseguraba que tapando un hormiguero con esta hierba se conseguía aniquilar hasta la última hormiga.

De todas estas supersticiones ya solo queda la leyenda. Hoy en día solo se tiene por cierto que rebaja un tanto la fiebre y estimula en cierta medida las secreciones biliares. Sobre sus restantes y múltiples aplicaciones lo mejor es probarlas con cautela y o acudir a remedios más seguros.

Emplasto. Con la planta debidamente troceada se puede preparar un emplasto para aplicar en caso de picaduras de escorpiones y animales similares. Las hojas se pueden aplicar directamente sobre articulaciones aquejadas de gota y partes inflamadas.

Infusión. Se vierten 35 gr. de la planta entera en 1 litro. de agua hirviendo; se tapa cinco minutos y se deja enfriar otro tanto.

De esta infusión se toman tres tazas, espaciando las tomas entre 4 y 6 horas.

Repollo

(Brassica oleracea)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela

El Repollo contiene cantidades considerables de vitamina C, conocida también como ácido ascórbico.

Es asimismo bastante rica en azufre orgánico y ácido fosfórico y en las semillas podemos encontrar hasta una tercera parte de su peso en aceite, así como pequeñas cantidades de esencia.

Se usa principalmente contra el escorbuto, por la gran cantidad disponible de vitamina C en la planta fresca si se toma cruda.

El jugo extraído del Repollo machacando hojas recién cogidas y colando el zumo (previamente endulzado con azúcar) se estima que es un buen remedio contra los catarros bronquiales.

Asimismo, de forma externa, es un remedio eficaz como cicatrizante.

El hombre ha consumido el Repollo desde tiempos inmemoriales para sanar multitud de males. Incluso los griegos le atribuyeron la virtud de aumentar la leche materna en la crianza de los bebés.

Entre los romanos era muy empleada como antídoto frente a sustancias tan conocidas como el alcohol.

Bastan estos ejemplos para confirmar que el repollo ha sido, es y será no solo un recurrido remedio medicinal sino también un exquisito alimento con el que preparar infinidad de platos para todos los gustos.

Zumo. Tal y como se ha comentado ya anteriormente, el zumo fresco resulta una fuente inagotable de vitamina C.

Uso externo. Las hojas frescas, previamente prensadas con un rodillo de amasar, se aplican directamente sobre las llagas, haciéndolas sanar rápidamente.



Retama común

(*Retama sphaerocarpa*)

La retama común es un arbusto de uno a dos metros de altura, con infinitas ramas mimbrenas, sedosas y diminutas hojas en el ápice que se desprenden prontamente del arbusto.

A lo largo de las ramas más antiguas nacen racimos de flores de muy pequeño tamaño y de color amarillo; los frutos son redondeados, de cubierta endurecida y córnea y contienen una gran semilla negra en su interior.

En la corteza y las ramas de la retama común se halla un alcaloide llamado **retamina** que se encuentra en una concentración del 0,4%.

Así como otro alcaloide denominado **paquicarpina** que es, en realidad, la **d-esparteina**, estructuralmente afín al anterior alcaloide.

La acción de esta planta y, sobre todo, de la esparteina sobre el corazón ha sido muy discutida ya que ha dado lugar a resultados muy contradictorios .



Sí están probadas sin embargo las propiedades diuréticas de las flores a las que también se atribuyen propiedades purgantes aunque en España esta propiedad no está admitida.

Se trata de una planta muy común en nuestras localidades y parece ser que los peregrinos paraban en su camino para recoger esta planta.

Durante mucho tiempo se utilizó como remedio de muchas enfermedades aunque posteriormente cayó en desuso.

Infusión. Para conseguir los indicados efectos diuréticos poner a hervir un litro de agua, añadiendo sobre ella 2 ½ cucharadas de flores bien secas.

De esta infusión se pueden tomar de 2 a 4

tazas por día.

Las flores se deben coger de una en una cuando están recién abiertas desechando aquellas que tengan los pétalos marchitos.

La desecación debe ser rápida manteniendo, una vez secas, su hermoso color amarillo. **Expectorante y Antiespasmódico.**

Ricino, Tártago, Castor.

(Ricinus communis)

Los efectos varían según la dosis empleada; así, a bajas dosis se consigue un efecto laxante, que a medida que aumenta puede llegar hasta ser purgante, por producir irritación de la mucosa intestinal y un mayor peristaltismo (mayor o menor según la dosis).

Aceite. De dos a diez gramos (de cucharada sopera) al día como laxante. Para evitar su desagradable sabor, en la actualidad existen cápsulas gelatinosas blandas que evitan ese mal trago.

Como purgante. De diez a cuarenta gramos al día de este aceite.

La eliminación se produce unas cuatro horas después de la ingestión de estas dosis; las heces serán líquidas.



Por sus especiales características emolientes y su contenido en vitamina E, es muy empleado en la elaboración de cremas y pomadas, que se utilizan en el tratamiento **de heridas, ulceraciones, hemorroides...**

También se emplea en perfumería para la fabricación de jabones, brillantinas y cremas evanescentes, que tras su aplicación -por la evaporación del agua que contienen- producen una sensación de frescor.

Romero

(*Rosmarinus officinalis*)

La sumidad florida contiene ácido caféico y rosmarínico, y por tanto resulta muy apropiado en tratamientos de disquinesias biliares, ya que produce la formación de la bilis y su expulsión.



Además contiene flavonoides con actividad espasmolítica, y por eso es muy útil para tratar espasmos gastrointestinales, amenorreas y dismenorreas, a la vez que tiene un leve efecto diurético.

La esencia debe emplearse con precaución, ya que a nivel tópico puede producir enrojecimiento e irritación dérmica; nunca debe administrarse por vía oral pues puede acarrear graves consecuencias a nivel renal.

Su uso está contraindicado en casos de dermatosis, embarazo, prostatitis y gastroenteritis.

Decocción. Se prepara empleando un litro de agua al que se añaden 35 gramos de sumidad florida, dejándola hervir durante diez minutos; el líquido que se obtiene se aplica en masajes sobre zonas afectadas por dolores reumáticos. Aplicado también sobre el cuero cabelludo, con un ligero masaje, mejora el riego sanguíneo de la zona y favorece el crecimiento del cabello. Se emplea asimismo en el lavado de heridas e irrigaciones vaginales.

Alcohol de romero. Se disuelven 30 gramos de esencia en un litro de alcohol de 96°, para aplicar en friegas con el fin de paliar dolores de tipo reumático, neuralgias... A veces aumenta la temperatura de la zona sobre la que se aplica, que puede ir acompañado de un enrojecimiento de la misma.

Aceite de romero. De uso externo, se prepara disolviendo veinte gramos de esencia en un litro de aceite de oliva; sus aplicaciones son análogas a las del alcohol de romero.

Infusión de sumidad florida. Diez gramos que se añaden a un litro de agua hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; se filtra, y del

líquido que se obtiene se toman hasta dos tazas al día, tanto antes como después de las comidas, con lo que se consigue un efecto carminativo, colerético y colagogo.

Adelfa, Berbería, Alejandría

(*Nerium oleander*)

Es una planta muy venenosa y totalmente desaconsejada para uso particular.

En las hojas de esta planta se encuentran **heterósidos** cardiotónicos, flavonoides, sustancias resinosas y **ácido ursólico**.

Son compuestos -sobre todo los heterósidos- con acciones muy fuertes sobre el corazón en dosis relativamente pequeñas; por esta razón su uso debe estar sujeto a control médico.

También ejerce una acción diurética debido a la presencia de flavonoides. En algunas zonas rurales utilizan las hojas frescas de la berbería contra la sarna, actuando eficazmente en decocción, o simplemente mezclada con miel y aplicada de forma tópica.

En el caso de que se produzca una ingestión accidental de la planta, el primer síntoma que se advierte es la aparición de fuertes vómitos.

Conviene en este caso administrar fármacos analépticos (compuestos que tienen la virtud de restaurar el cuerpo) y vigilar muy de cerca el ritmo cardíaco.

Existen formas orales, pero por su elevada toxicidad no las vamos a comentar.

Solo para dar una idea de las dosis que se utilizan, digamos que las píldoras no contienen más de 0,05 g. -dosis que son difíciles de ajustar sin los conocimientos necesarios.

En cuanto a su uso externo se preparan diversas lociones, como parasitocida (sobre todo contra la sarna) como ya hemos comentado.



Ruda

(*Ruta graveolens*)

El principal componente que se extrae de esta planta es un glucósido llamado rutina que se encuentra sobre todo en las hojas. También se extrae

una esencia incolora o ligeramente amarilla, de olor intenso y sumamente desagradable.

Las virtudes de esta planta derivan principalmente de la acción de la rutina, que es capaz de aumentar la resistencia de los capilares sanguíneos, evitando su rotura y las consiguientes hemorragias que podrían aparecer. También es una planta muy rica en vitamina C, pero más que para combatir el escorbuto se utiliza para prevenir aquellos casos en los que hace falta reforzar los vasos capilares.



La esencia tiene una acción emenagoga, es decir, aceleradora de la menstruación, pudiendo llegar a ser abortiva, ya que se ejerce una potente acción sobre el útero.

Es una esencia muy tóxica que hay que manejar con sumo cuidado, pues en caso de intoxicación pueden aparecer hemorragias, confusión mental,

problemas digestivos e incluso puede sobrevenir la muerte si la dosis es excesiva.

Otras propiedades de la ruda son las que se refieren a que posee acciones antiespasmódicas, sudoríficas y antihelmínticas, aunque estas propiedades no son tan importantes ni tan intensas como las primeras.

Infusión de ruda. Para facilitar la menstruación. Se prepara con un puñadito pequeño de ruda en una taza de agua hirviendo. Se pueden tomar hasta 2 tazas al día.

Cataplasma. Para abscesos y forúnculos. Para ello debemos tener la planta fresca. Se machaca y se coloca sobre el absceso, cubriéndolo con una gasa. La esencia no está recomendada, salvo bajo prescripción médica.

Otras formas de administrar ruda son: en forma de polvo, de extracto fluido, de tintura y también como infusión de uso externo, pero siempre bajo control de personal autorizado.

Salvia

(*Salvia officinalis*)

En la salvia encontramos un aceite esencial, rico en **tuyona**, **cineol** y **borneol**. También aparecen materias tánicas y sustancias amargas, resinas, fécula, albuminoides, ácido fosfórico y en la raíz se ha encontrado algo de asparagina.

En la medicina popular esta planta ha sido muy empleada para tratar trastornos gástricos, calambres, timpanitis y diarrea.

La esencia tiene una acción antiséptica, eupéptica y antisudoral; desde siempre se le ha reconocido su eficacia para evitar o disminuir los sudores nocturnos de los que padecen fiebre.

Otra acción que se le reconoce es que normaliza las funciones menstruales en la mujer. Y asimismo se asegura que reduce significativamente el nivel de azúcar en sangre, por lo que se utiliza como hipoglucemiante.

A nivel externo se dice que es astringente, por la presencia de taninos, siendo un buen antiséptico y cicatrizante.

No olvidemos que con las esencias hay que tomar siempre precauciones; así que no se debe abusar de la planta ya que en dosis elevadas puede resultar neurotóxica y convulsionante; también puede producir irritaciones cutáneas. En general, el uso de toda la planta está contraindicado en lactantes y personas con insuficiencia renal.

Por último, hay que mencionar que gracias a sus propiedades estomacales la planta se emplea también como condimento culinario; en efecto, cuando sea posible, se pueden emplear las hojas frescas de salvia: se pican y añaden a sopas, guisados y platos con todo tipo de verduras.

Infusión. A razón de 20 gr. de la planta por litro de agua. Se prepara una infusión estomacal de la cual se pueden tomar 3 tazas al día.

Esencia. De 2 a 4 gotas, 2 ó 3 veces al día, administradas sobre un terrón de azúcar. Es importante no sobrepasar esta dosis.

Tintura. A partir de alcohol rebajado, se mezclan una parte de salvia y 10 del alcohol aguado, macerándolo con agitación durante una semana; posteriormente se filtra y se toma a razón de 35-40 gotas, dos veces al día



Saúco

(*Sambucus nigra*)

La flor contiene pequeñas cantidades de una esencia de consistencia mantecosa, taninos, mucílago y rutina.

También es rica en sales potásicas.

En las hojas se encuentra un glucósido que libera ácido cianhídrico, muy a tener en cuenta por los posibles efectos tóxicos que pueden aparecer si se administra en gran concentración.

Los frutos contienen gran cantidad de agua, aceite de saúco, azúcares, proteínas, taninos, etc.

Las flores son sudoríficas y diuréticas, principalmente por la presencia de sales potásicas.



En cambio, los frutos tienen propiedades laxo-purgantes -siempre en función de la dosis.

Hay que tener cuidado de no sobrepasar las dosis indicadas, ya que en dosis elevadas pueden convertirse en drásticos purgantes.

Además, el ácido cianhídrico que se libera del glucósido presente en hojas y frutos es muy tóxico si se ingiere en gran cantidad, por lo que es importante no sobrepasar nunca las dosis prescritas por el médico.

Infusión (flores). A razón de 5 gr. por taza. Se prepara una infusión normal que, una vez templada, puede beberse a voluntad. Se emplea sobre todo en

afecciones respiratorias y como laxante suave.

Infusión (hojas). Al 1%, esta infusión se comporta como excelente sudorífico.

Sal común:

Es purgativa y resolutive.

Para purgante: se toman cuatro (4) cucharadas de sal disueltas en agua.

Para madurar hinchazones y tumores: se muele y cierne la sal, se le agrega miel y una yema de huevo para colocarla como emplasto en la zona afectada.

Para hinchazones en la cabeza o tumores: se mezcla sal con saliva en ayunas y se coloca en el sitio.

Para golpes y porrazos: al vinagre se le agrega suficiente sal y se coloca en el golpe.

Para dolores nerviosos de cabeza: salmuera con dos partes de aguardiente alcanforado, se coloca en la coronilla y se tapa.

No es bueno abusar de la ingesta de sal ya que irrita y daña los riñones y la sangre

Sales de Glauber.

-Propiedades y acción: Refrescante, de sabor salado.

Elimina el calor excesivo, ablanda las inflamaciones duras, hidrata al sistema regulador de la sed, mantiene ligero los intestinos.

-Aplicaciones más comunes: Mala nutrición y abdomen con muchos gases, constipación, calor seco, para prevenir el aflojamiento de la tos y facilitar la expectoración.

-Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/2 a 1,1/2 cucharadita mediana de las de postres en un vaso con agua.

Salitre:

(Nitrato de Potasio)

-Propiedades y acción: Energético, de sabor penetrante, amargo y salado. Ligeramente tóxico.

Aligera la constipación.

-Aplicaciones más comunes: Resfríos, obstrucción abdominal, congestión del pecho, jaqueca ocasionada por mal funcionamiento renal y vitalidad afectada.

-Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/2 a 1,1/2 cucharadita mediana de las de postres en un vaso con agua.

Sal de Epson:

(Sulfato de magnesio)

Tiene un sabor amargo y se usa en medicina como purgante suave, en los baños hipertónicos para reducir el cansancio y la hinchazón.

Sílice:

Está indicada en numerosos síndromes y especialmente en todos los casos de crecimiento difícil, retrasos de la osificación o de la dentición, desmineralización, raquitismo, afecciones tuberculosas, carcinomatosis, aterosclerosis, senectud, fenómenos artríticos, diabetes y en todas las astenias.

Su valor preventivo es inigualable.

Tabaco

(Nicotiana tabacum)

El principio activo más conocido del tabaco es la nicotina, un alcaloide líquido, incoloro, que se oscurece al contacto con el aire.

Las hojas lo contienen en cantidades muy variables, dependiendo de la variedad de que se trate.

Junto con la nicotina, en la planta se encuentran otras muchas sustancias (además de las que se generan en la combustión del cigarro) que son las causantes de la mayor parte de los males que acarrea el tabaco.

En cuanto a las virtudes de esta controvertida hierba, se puede decir que la nicotina es un estimulante del sistema nervioso, a bajas dosis.

Usado con la debida precaución, se podrían obtener algunos beneficios que, sin lugar a dudas, se pierden cuando se adquiere el hábito de fumar.

El problema real del tabaco es que genera una adicción muy difícil de vencer y poco a poco va destruyendo no solo el árbol bronquial, sino muchas otras estructuras y órganos internos; pero lo hace tan lentamente que apenas nos

damos cuenta, hasta que el organismo lanza un serio aviso. Además, al problema de la adicción se unen determinadas connotaciones sociales que lo convierten en la droga de inicio para todos los jóvenes.

Últimamente se le están descubriendo algunas utilidades, siempre que se emplee con moderación y buscando vías de administración distintas a la respiratoria.

Así, se administra nicotina en forma de parches en determinadas enfermedades inflamatorias intestinales, lo que parece que está dando buenos resultados. Esto no quiere decir que fumar sea bueno, pero no cabe duda de que dentro de la hoja de tabaco existen sustancias que merecen ser estudiadas más a fondo.

Como es obvio, la mejor forma de administrar el tabaco es en forma de parches de nicotina "para dejar de fumar".



Tizón del maíz

(Ustilago zeae)

El tizón del maíz es un hongo muy pequeño que se cría en los maizales. La denominación de tizón se debe al aspecto que presenta el maíz cuando se ha instalado en él, quedando completamente negro, como si estuviera quemado.

En la época de reproducción forma una especie de bolsitas blancas que se suelen encontrar en la base de la mazorca o en el tallo; en su interior se hallan las esporas, de color negro y olor muy desagradable. Cuando se abre la bolsa que las contiene se extienden por toda la planta, dando esa impresión de estar quemado.

Las esporas son la parte más activa de esta planta; están formados por dos sustancias alcaloides, la **ustilagenina** y la **ustilagotoxina** entre otras muchas.

No se recomienda utilizarlo como remedio casero, pues **tiene propiedades**



abortivas que pueden resultar muy peligrosas si no lo supervisa un facultativo. En América del Norte goza de mucha fama y es muy empleado por sus propiedades hemostáticas y para facilitar partos, pues es bastante activo y menos tóxico que otras plantas que se utilizan con el mismo fin. Su uso se está implantando cada vez con más fuerza en farmacología, siendo una de las plantas medicinales más utilizadas desde aproximadamente mitad de siglo. Puede resultar peligroso, no por su toxicidad sino porque sus efectos como abortivo son bastante fuertes. Por esta razón no se recomienda en absoluto utilizarlo como remedio casero; ha de ser manejado únicamente por manos expertas en farmacología.

En América Central se utilizan también las bolsas que aparecen en la mazorca del maíz cuando todavía no están muy hechas y son frescas; son muy conocidas como dulces sabrosos, guisadas de diferentes formas.

Abortivo, Hemostático y Oxitócico.

Tomate.

(Solanum lycopersicum)

En la composición del tomate podemos encontrar hasta un 90% de agua -es el componente mayoritario.

También posee hidratos de carbono, sustancias nitrogenadas, grasas, ácido cítrico y otras sustancias orgánicas.

Los principios activos más importantes del tomate son las vitaminas A, B y C.

En efecto, posee una gran riqueza en estas vitaminas, por lo que supone un gran complemento nutricional para todas las personas que quieran mantener una dieta rica y sana.

Gracias a la vitamina A, el tomate defiende al organismo frente a



numerosas infecciones de boca, garganta, nariz y de otras de órganos internos, como la vejiga y los riñones. La vitamina B, por su parte, estimula las funciones de la digestión.

En cuanto a la vitamina C, su principal virtud estriba en que nos protege frente al escorbuto -enfermedad hoy prácticamente olvidada en los países desarrollados, pero que antiguamente causó muchos estragos. Además, esta vitamina se considera necesaria para mantener en buen estado las encías y los dientes.

El tomate es originario de los países intertropicales americanos.

Más que un remedio médico, el tomate se emplea como alimento, formando parte de todo tipo de ensaladas, guisos, sales, etc. Por esta razón, las formas de administración de este exquisito fruto se pueden encontrar en cualquier recetario de cocina.

La única precaución se refiere a que no hay que tomar los tomates excesivamente verdes, ya que contienen **solamina**, sustancia tóxica que se encuentra en muchas solanáceas.

Tomillo

(Thymus vulgaris)

El componente más importante del tomillo es la esencia, que varía mucho por la proporción en que la produce la planta, según su propia naturaleza, el país en que se críe, la altitud, la época de recolección, etc.



El máximo que puede dar en estado seco es un 3%. La esencia se compone fundamentalmente de timol.

Además de la esencia, esta aromática planta contiene flavonoides y determinados ácidos **fenólicos** como el **cafeico** o el **rosmarínico**.

La esencia confiere a la planta propiedades tonificantes, estimulantes del apetito, espasmolíticas, antisépticas, expectorantes y antifúngicas.

Los ácidos fenólicos refuerzan la acción antiséptica. El tomillo se ha empleado contra la tos ferina, las inflamaciones crónicas de los bronquios, el asma, el dolor de estómago, los trastornos digestivos y la diarrea.

Se ha llegado a utilizar incluso como repelente de mosquitos. Como siempre que aparece una esencia, conviene recordar que puede dar lugar a reacciones alérgicas, sobre todo en niños, y en dosis excesivas puede llegar a provocar convulsiones.

En general, no se recomienda el uso de esta esencia durante períodos prolongados de tiempo.

Infusión. Se prepara con una cucharada pequeña por taza de agua hirviendo. No hay que tomar más de tres tazas al día.

Esencia. De una a cinco gotas, tres veces al día, después de las principales comidas. No se debe sobrepasar esta dosis sin prescripción facultativa.

Decocción de uso externo. Se añaden 50 g. de la planta a un litro de agua hirviendo y se deja en ebullición durante tres minutos. Se aplica en forma de compresas, lociones, baños, colutorios, etc.

Toronjil

(Melissa officinalis)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

En el toronjil encontramos un aceite esencial muy rico en aldehídos, terpenos y alcoholes.

También contiene taninos, ácidos fenólicos y un principio amargo. Por último, en su composición aparecen mucílagos y flavonoides.

El toronjil es un gran tónico, estimulante y antiespasmódico. Se utiliza para reanimar a las personas desmayadas y para calmar los nervios, el corazón y todos aquellos órganos sobre estimulados. También es un excelente digestivo, carminativo, antiséptico y cicatrizante.



La melisa es una de las plantas que entran a formar parte de la composición del "agua del Carmen", llamada así porque la fabrican los frailes carmelitas. La receta del agua del Carmen viene preparándose desde hace más de 400 años y es el antiespasmódico más popular, comercializado hoy en día y muy

usado popularmente para combatir cualquier estado de ansiedad o agitación: indigestiones, síncope, crisis nerviosas, etc.

Infusión. Se prepara la infusión a partir de una cucharada de postre por taza, tomando no más de 3 tazas al día.

Extracto fluido. De 30 a 60 gotas, 3 veces al día.

Agua de melisa. La conocida agua del Carmen -comercializada con el mismo nombre- se toma diluida, generalmente en un vaso de tila, porque es muy fuerte. También se pueden añadir unas gotas o un terrón de azúcar.

Jugo de la planta fresca. Se aplica directamente sobre la piel para paliar los síntomas de picaduras de insectos.

Infusión de uso externo. En forma de baños calientes, como relajante.

En el mercado farmacéutico se puede encontrar la melisa en comprimidos, planta troceada, extracto vegetal, tintura, etc., así como formando parte de muchas presentaciones compuestas.

Talco

(Silicato de magnesio)

-Propiedades y acción: Tiene propiedades refrescantes, de sabor agradable.

Baja la fiebre y favorece la diuresis, combate o ayuda a superar el calor del verano y elimina la humedad.

-Aplicaciones más comunes: Dificultad para descansar y sed, debida al calor del verano, calor húmedo. Ictericia, secreciones sanguinolentas, hematuria y dolores en el pene, disentería con edemas, dermatitis húmeda.

-Preparación: Para cada dosis se utilizan de 1/2 a 1,1/2 cucharadita mediana de las de postres en una taza con agua, en infusión.

Talasoterapia

(thalassa, mar y therapia, tratamiento)

Un buen baño en el mar es reconfortante y energético particularmente para aquellos que padecen tuberculosis óseo-articular, niños con peso y crecimiento retardados, raquitismo, convalecientes de enfermedades graves y prolongadas, problemas circulatorios, afecciones ortopédicas, reumas y artrosis.

Sin embargo también hay casos en los que no se recomienda la exposición prolongada al sol ni a orillas de la playa:

Enfermedades cardíacas, renales o hepáticas graves, hipertensos permanentes, flebitis, hipertiroideos, tuberculosos pulmonares
(El calor por mucho tiempo no es bueno).

Trigo

(Triticum vulgare)

Introducida, propagada y cultivada en Venezuela.

Decir que el trigo ha salvado más vidas que la penicilina es decir poco, si pensamos en la gran cantidad de personas que han sobrevivido en épocas de hambre consumiendo casi exclusivamente derivados de este nutritivo cereal.

Solo por esta razón merece figurar en un tratado de plantas medicinales.

De su composición se puede decir que casi todo lo que contiene es almidón (más del 70%) más un 15% de materias proteínicas y casi un 2% de grasa.

También tiene un poco de celulosa y agua.



Entre las materias proteicas, la más conocida es el gluten, proteína que facilita la formación del pan. El "triticum vulgare" se destina en nuestro país casi exclusivamente a la fabricación del pan y pastas, por tener buen sabor y ser de fácil digestión. Se recomienda tomar el pan integral, sin quitar el salvado, que es la cascarilla que recubre al grano; con ello se consigue un efecto laxante, además de las otras muchas virtudes que se le atribuyen al salvado, incluida una

bastante desconocida como es su empleo contra fiebres pertinaces y pesadas. Por tanto, se considera al trigo como excelente nutriente; y si se ingiere entero -es decir, sin quitar el salvado El trigo se consume habitualmente en forma de pan. En el mercado existen cientos de panes -integrales, refinados, etc.- hechos a base de trigo. Por otro lado, el salvado también se puede adquirir por separado, siendo la mejor fibra que se conoce en la actualidad. También el grano de trigo sin panificar (llamado sémola) es muy

recomendable en el caso de personas convalecientes, en forma de sopas o como se quiera tomar. o se le añaden entonces propiedades laxantes y febrífugas

Verdolaga

(*Portulaca oleracea*)

La verdolaga es una planta herbácea perteneciente a la familia de las portulacáceas.

Es una hierba por lo común muy ramosa, con las ramas extendidas por el suelo como formando extensas redes.

Las hojas son opuestas en la parte inferior y se van esparciendo a medida que ascendemos en el tallo.

Las flores de esta planta suelen pasar inadvertidas con mucha frecuencia, aunque si se observa a pleno sol se puede contemplar toda la planta guarnecida de flores muy abiertas.

El fruto es seco y se abre mediante un opérculo o tapadera.



La verdolaga se cría en terrenos incultos de casi todo el país, generalmente en tierras bajas. La abundancia de mucílago es lo que predomina en esta hierba, siendo lo único importante que merece destacarse de su composición, aunque también contenga saponinas, sales, proteínas y algo de ácido ascórbico (vitamina C). Este mucílago confiere a la planta propiedades laxantes.

Popularmente se le atribuyen otras virtudes como diurético, demulcente, hipoglucemiante y antihelmíntico; pero todas estas cualidades no son sino reflejo de su principal virtud, que estriba en favorecer el tránsito intestinal, aumentando así el número de deposiciones en cantidad y calidad.

Este mucílago, a su paso por los distintos tramos del aparato digestivo, va arrastrando sustancias nocivas para el organismo además de otras sustancias como grasas, colesterol, etc.

Pero todos estos efectos no se darían si al mismo tiempo que se ingiriese la planta no se consumiera agua en cantidades generosas, ya que el aumento de fibra en la dieta siempre debe ir acompañado de un aumento en la ingesta de agua.

De no ser así, todos estos mucílagos pueden provocar una obstrucción intestinal grave que requeriría una intervención quirúrgica de urgencia.

Además de ser un buen laxante, esta hierba se puede comer como cualquier verdura cruda o cocida, y su consumo está recomendado pues es un alimento muy saludable.

En uso tópico también tiene algunas propiedades, como por ejemplo en gingivitis, forúnculos y abscesos, conjuntivitis y heridas.

Infusión. Se prepara a razón de una cucharada de la planta fresca en una taza de agua hirviendo.

Se toman unas 3 tazas al día, repartidas en las principales comidas.

Uso externo. Se prepara una infusión más concentrada que la anterior y se aplica de forma tópica sobre heridas, forúnculos, abscesos, etc.

Laxante, Diurético y Antihelmítico.

Vid-Uvas

(Vitis vinífera)

La vid es una de las plantas mejor conocidas del planeta. Cuando se deja crecer sin intervención de la mano del hombre, forma una gruesa cepa con un tronco muy recio del cual salen los sarmientos y los pámpanos; estos pámpanos, sostenidos por un largo rabillo, son hojas grandes, acorazonadas en la base y divididas en cinco gajos más o menos profundos.

A la vid se la supone originaria de la vertiente caucásica, pero en los países mediterráneos se han encontrado huellas muy antiguas de la vid silvestre.

En España se cría en zonas de clima mediterráneo, formando extensos viñedos en los llanos y laderas de casi todo el país.

La composición de las uvas es muy compleja. Según la variedad de que procedan y su estado de maduración, contienen cantidades muy variables de glucosa y otros azúcares.

También poseen diversos ácidos, materias colorantes y flavonoides. Las semillas, por su parte, tienen un alto porcentaje de ácidos grasos insaturados.



La vid se utiliza principalmente para la fabricación del vino, que además de regalar el paladar resulta un tónico excelente, cuando se consume con moderación, y constituye un alimento que ahorra el consumo de otras reservas, sobre todo en aquellas personas que realizan duras tareas. El único problema que se puede achacar al vino es, precisamente, que gusta demasiado, poniendo en peligro -si se consume en exceso- la salud de la persona.

Además del vino también se utiliza la savia de primavera: aquella que fluye de los sarmientos cortados. Se utiliza como remedio popular contra las manchas de la

piel y, especialmente, en la inflamación de ojos.

Los pámpanos tienen un efecto astringente por tener altas concentraciones de taninos y la vid posee propiedades antidiarreicas y combate las hemorragias nasales.

Asimismo, el aceite de las semillas ayuda a rebajar el nivel de grasas de la sangre.

Infusión. Se prepara a partir de las hojas. Una cucharada pequeña se añade a una taza de agua hirviendo. Se deben tomar 3 tazas al día.

Extracto fluido. Se recomienda tomar 2 cucharadas de café al día.

Hoja. La hoja, aparte de tomarla en #infusión# para combatir el estreñimiento, si se reduce a polvo muy fino se puede usar como el rape para cortar hemorragias nasales.

Aceite de semilla. Se pueden tomar varias cucharadas soperas al día, en sustitución de la mantequilla o de otros aceites.

Antihemorroidal, Antivaricoso, y Reconstituyente.

Violeta

(Viola Odorata)

La violeta es una planta perenne o vivaz que carece de tallo aparente; las hojas arrancan de la cepa misma y se sostienen por largos rabillos.

Son grandes y con una bonita forma acorazonada; las flores, de color violeta y perfumado, también se disponen en largos pedúnculos.

Es una planta que se caracteriza por un perfume intenso y una cierta gracia y elegancia. Las flores de violeta son ricas en mucílago, poseen trazos de esencia, pequeñas cantidades de ácido salicílico y otros compuestos como la **violamina**.



En la raíz podemos encontrar además alcaloides como la **odoratina**, diversas saponinas y ácidos orgánicos. Se ha empleado principalmente para ablandar la tos y fluidificar las secreciones de las vías respiratorias, es decir, para facilitar la expectoración.

El mucílago de las flores posee propiedades demulcentes, antitusivas y antiinflamatorias.

Por su parte, del ácido salicílico se conocen sus propiedades como analgésico y antipirético; por las saponinas que contiene la raíz también se ha utilizado para provocar el vómito; por último, los alcaloides de la raíz ejercen una acción hipotensora.

La precaución a tener en cuenta en relación con esta planta es que, a grandes dosis, sirve principalmente para provocar el vómito, por lo que es desaconsejable su abuso.

Sus flores frescas sirven para la extracción de un aceite esencial perfumado que se utiliza en todo el mundo; es una de las esencias más agradables que existen, utilizada incluso en muchas de las exquisitas golosinas que todos hemos comido de niños.

Decocción. Se hierven en 300 g de agua 5 g de raíces; cuando el líquido se ha reducido a un tercio, se endulza con miel o azúcar y se bebe rápidamente.

Excelente para el catarro y la tos.

Jarabe. 100 g de flores frescas en un litro de agua hirviendo; después de 12 horas se cuela el líquido, exprimiendo bien las flores, y se añaden 2 kilos de azúcar.

Se filtra tras 2 ó 3 días y se guarda. La dosis recomendada es una cucharada de jarabe cada dos horas.

Cataplasma. Para eliminar hinchazones producidas por golpes y contusiones se prepara una cataplasma con hojas frescas, hervidas en poca agua, para aplicar en caliente sobre la parte dolida.
Expectorante, Balsámico e Hipotensor.

Vinagre:

Es un ácido refrigerante que se toma en cualquier vehículo.

Para las irritaciones del recto, diarreas, disenterías y pujos: se pone en la dosis correspondiente de vinagre en agua de malvas, linaza, arroz etc., para hacer lavativas.

Para dolores de cabeza: se usan en compresas, mezclando vinagre con agua de rosas.

Para pujos y disenterías: se empapa un lienzo en agua que contenga tres partes de vinagre, se envuelve con el un ladrillo nuevo bien caliente y el enfermo debe sentarse allí.

Para la angina: se hacen gargarismos en vinagre rosado.

Para caídas y porrazos: poner partes iguales de vinagre y de agua y agregarle lo que agarre con los dedos de gelatina.

Para empeines y tiña: se mezclan el vinagre con el zumo de las hojas del pepino de monte.

VITAMINAS:

A: Necesaria para la visión nocturna, para la piel y las mucosas.

Es normalmente acumulada en el cuerpo, pero se elimina con rapidez en condiciones de estrés.

B 1(Tiamina): necesaria para el crecimiento y para que se mantenga el apetito normal.

B 2 (Riboflavina): para la nutrición y crecimiento.

B 12:Para el desarrollo de los glóbulos rojos, para el crecimiento.

C: Para los dientes y encías, previene la pelagra (enfermedad por falta de vitamina B 1).

Cura los resfríos, hay que consumirla a diario.

D: Para los huesos y dientes. Se conserva una pequeña cantidad en el cuerpo.

E: Aún no se ha establecido claramente su desempeño en el cuerpo, pero se sabe que es un nutriente esencial contra la anemia.

G (B 2): Para prevenir enfermedad por deficiencia.

K: Ayuda a coagular la sangre.

Niacina: Previene la pelagra.

P (Rutin): fortalece los pequeños vasos sanguíneos

Zanahoria

(*Daucus carota*)

En la raíz de la planta cultivada hay alrededor de un 85% de agua, un 0,3 % de materiales nitrogenados, hasta un 11% de diversos azúcares (entre los que destacan glucosa y sacarosa) y cantidades muy pequeñas de fibra y esencia.

En las hojas encontramos una esencia y dos alcaloides y en el fruto, por su parte, también se pueden hallar cantidades pequeñas de otro alcaloide y algo de esencia.

Pero lo más importante -y por lo que más se utiliza esta planta- es su alto contenido en vitaminas C, B1, B2 y sobre todo carotenos (parte esencial de la vitamina A); son ellos los responsables de que a la zanahoria se la conozca por su capacidad de aumentar la agudeza visual y la visión nocturna.

La raíz es remineralizante, diurética, vitamínica, oftálmica, astringente y cicatrizante.

Las semillas tienen propiedades aperitivas, carminativas, diuréticas y galactógenas.



El zumo de zanahoria es un remedio bien conocido contra la amigdalitis de los niños.

Y a veces se añaden los frutos en las infusiones, para producir un efecto vermífugo.

También tiene aplicaciones como cosmético; en efecto, la máscara de belleza hecha con el jugo o pulpa fresca de la zanahoria cultivada ejerce sobre la

epidermis un efecto calmante y tonificante.

Por otro lado, tampoco hay que olvidar que sirve para reforzar y mantener el bronceado; de ahí la costumbre de comer muchas zanahorias antes y después de ir a la playa.

Sin duda, la mejor forma de administrar esta planta es de manera natural: se pela y lava y se toma cruda o en ensaladas, sopas, arroz guisado, etc.

Jugo de zanahoria. Entre 100/500 c.c. al día, pudiéndose diluir en un poco de agua o leche.

Decocción. 1/2 Kg de zanahorias en 1 litro de agua; se hierve de 20 a 30 minutos, se tritura, se añade agua hasta volver a completar el litro, junto con una pequeña cucharada de sal. Esto se ha de tomar como único alimento durante 2 ó 3 días, mientras dure la diarrea.

Zarzaparrilla

(*Smilax sp*)

La composición de la zarzaparrilla no es del todo conocida; se sabe que su estructura es distinta a la de las zarzaparrillas europeas, aunque poseen efectos similares.

En la antigüedad estuvieron muy de moda las plantas europeas y se utilizaban profusamente para sanar la sífilis, extendida por marinos, aventureros y conquistadores de aquella época.

También se usaban popularmente para depurar la sangre.

Con los mismos fines se utilizaba la zarzaparrilla española, pero al final ni la americana ni la europea se utilizó para erradicar la sífilis.

No obstante, ambas se continuaron empleando por sus propiedades depurativas.

En efecto, la infusión del rizoma de esta planta posee excelentes propiedades diuréticas y sudoríficas.

Algunos añaden a estas virtudes una supuesta actividad hipolipemiente, es decir, la propiedad de rebajar las grasas del cuerpo.

Quizá sea una exageración del poder depurativo, pero en cualquier caso no deja de ser saludable tomarla de vez en cuando.

Infusión. Se utiliza en una proporción de 30 gr. de rizoma de zarzaparrilla por litro de agua. Una vez preparado, se endulza a gusto de cada uno y se toman unas 3 tazas al día.

Muchas veces la infusión se puede prepara añadiéndole otras plantas si que esto afecte sus virtudes.



Zumaque

(*Rhus coriaria*)

El zumaque es un arbusto que puede alcanzar más de un metro de altura e incluso hasta tres en tierras fértiles.

Sus ramas son herbáceas y resultan muy suaves al tacto debido a la enorme cantidad de fino vello que las recubre.

Las hojas están formadas por un conjunto de hojuelas, cuyo número oscila entre cuatro y siete, y que se encuentran enfrentadas de dos en dos, con una sola en el extremo; son de forma lanceolada y están recubiertas de muy poquito vello en el haz, mucho más abundante en el envés.

Su tallo es leñoso o resinoso.

Es originario de los países de América más cálidos.

Las hojas y las ramas del zumaque están compuestas por materias tánicas.

Antiguamente se utilizaba para cortar la diarrea; pero esto no es aconsejable, ya que ha producido intoxicaciones.



Se le atribuye la virtud de apretar cueros y adobar pieles, sobre todo las más finas.

También se le han atribuido históricamente otras propiedades, entre otras, que quita la aspereza de la lengua si se mezcla con miel y sana almorranas cuando se aplica con carbón de roble.

Sin embargo, es aconsejable no hacer ninguna preparación casera con el zumaque. Su única virtud radica en ser muy astringente, pero se puede sustituir por otras plantas que cumplen esta misma función y no

resultan perjudiciales para la salud.

Pomada. Se mezclan 7,2 gramos de agallas de encina, nueces de ciprés y cortezas de granada, unos 10 gramos de hojas de mirto y zumaque y por último se añaden unos 14 gramos de sulfato de zinc.

Todos los ingredientes se reducen a fino polvo y se añaden a un ungüento rosado. Esta pomada se utilizaba antiguamente porque era un buen astringente.

Astringente, Antidiarreico y Tóxico.

Yeso.

(Sulfato de calcio hidratado)

-Propiedades y acción: Muy refrescante, de sabor penetrante y agradable. Baja la fiebre.

-Aplicaciones más comunes: Fiebre alta, jaqueca y nerviosismo, excesiva sed de delirio, sonidos silbantes de procedencia pulmonar y tos, temperatura de la sangre excesivamente alta e irritación de la garganta.

-Preparación: Para cada dosis se utilizan de $\frac{1}{2}$ a 1, $\frac{1}{2}$ cucharadita mediana de las de postres en una taza con agua, en infusión.



Léxico Médico-Botánico.

Abortivo:

Sustancia capaz de provocar la interrupción de una gestación normal.

Absorber:

Proceso por el cual se captan líquidos con sustancias disueltas en mayor o menor proporción.

Aceite:

Sustancia untuosa, combustible y líquida. Insoluble en agua pero se mezcla fácilmente en disolventes orgánicos como el éter. Los aceites, según su origen, se pueden clasificar en aceites minerales, vegetales o animales.

Acuoso:

Que tiene una gran proporción de agua.

Adulto:

Término que designa la fase de la planta en la que ésta es capaz de multiplicarse o que puede dar flores u órganos reproductores.

Adventicia (raíz):

Son las raíces que nacen de un tallo, sea éste subterráneo, aéreo o acuático

Aerobio:

Cualquier organismo que vive en presencia de oxígeno e incluso lo requiere para su desarrollo normal.

Afrodisíaco:

Sustancia que excita el apetito sexual.

Agar:

Sustancia producida por un tipo de algas, en concreto por las algas rojas. Entre sus múltiples usos cabe destacar ser un buen laxante y un excelente medio de cultivo para bacterias.

Agonista:

Sustancia que presenta un efecto similar a otra.

Alcaloides:

Sustancias orgánicas de origen vegetal, que llevan Nitrógeno en su composición. Muchos de ellos presentan aplicaciones en medicina como remedios, pero otros por su gran potencia resultan muy tóxicos y peligrosos.

Alergenizante: Sustancia de todo tipo capaz de crear una alergia. El polen de las flores es una sustancia alergenizante, como también lo son determinados tejidos, medicamentos, alimentos...

Algas:

Son plantas simples fotosintéticas con un cuerpo unicelular, colonial, filamentoso o taloide. Son acuáticas, tanto marinas como de agua dulce y también se pueden encontrar en hábitats húmedos sobre la tierra.

Almidón:

Sustancia que tienen las plantas, y mediante la cual consiguen almacenar azúcares en su estructura.

Alopecia:

Ausencia de pelo en zonas cutáneas donde habitualmente se encuentra presente. También llamado calvicie.

Alternas:

Hojas alternas son las situadas en solitario y a distintos niveles del tallo.

Ameba:

Organismo muy simple que se desplaza mediante movimientos característicos llamados ameboides, que consisten en extensiones y contracciones de si mismo.

Amebicida:

Sustancia que mata amebas.

Amenorrea:

Ausencia de período menstrual en la mujer fértil.

Amento:

Inflorescencia típica de los chopos y sauces. Se compone de una espiga pendular, con un eje bracteado y flores unisexuales.

Amina:

Compuesto orgánico nitrogenado sencillo, derivado del amoníaco, formado por las plantas y por la acción bacteriana sobre los aminoácidos. Es un grupo de sustancias muy importantes desde el punto de vista farmacéutico.

Aminoácidos:

Compuestos con un grupo amino y otro carboxilo, constituyentes esenciales de las proteínas. Casi todos se pueden sintetizar en el cuerpo humano, excepto unos pocos que se denominan "aminoácidos esenciales" y éstos hay que ingerirlos en la dieta.

Anaerobio:

Cualquier organismo que vive en ausencia de oxígeno y éste puede afectar a su desarrollo.

Analgésico:

Sustancia que quita o alivia el dolor.

Anemia:

Falta de glóbulos rojos o de hemoglobina en la sangre.

Angiocarpo:

Que tiene el fruto oculto mediante una envoltura.

Angiosperma:

División superior del reino vegetal, formado por las comúnmente llamadas plantas con flores, sus órganos reproductores se encuentran en las flores. Tienen semillas, que se desarrollan en ovarios cerrados.

Anorexígeno:

Sustancia que disminuye el apetito.

Anoxibiótico:

Ver Anaerobio.

Ansiolítico:

Sustancia capaz de reducir la ansiedad, entendida como un estado emocional desagradable y caracterizado por: aumento de la frecuencia del corazón, sudor, temblor, debilidad y fatiga.

Antagonista:

Sustancia capaz de reducir o eliminar el efecto de otra.

Antera:

Parte del estambre que contiene el polen. Suele estar formada por dos partes llamadas tecas.

Antesis:

Período en el cual se abren las yemas florales. Floración.

Antiácido:

Sustancia que neutraliza el exceso de acidez que se produce en el estómago.

Antiafrodisiaco:

Que disminuye el apetito sexual.

Antiasmático:

Sustancia que actúa contra los espasmos bronquiales que acompañan el asma.

Antibiótico:

Sustancia química producida por microorganismos, hongos o mediante procesos sintéticos, con capacidad para matar o inhibir a otros microorganismos.

Antidiabético:

Ver Hipoglucemiante.

Antídoto:

Sustancia que neutraliza la acción de los venenos.

Antiedematoso:

Que evita el edema.

Antiescorbútico:

Sustancia que impide el desarrollo del escorbuto.

Antigastrálgico:

Sustancia que contrarresta el dolor de estómago.

Antigotoso:

Sustancia capaz de calmar o atenuar los dolores de la gota.

Antihelmíntico:

Planta que actúa eficazmente contra las lombrices intestinales.

Antiinflamatorio:

Sustancia que impide o detiene la inflamación.

Antimigrañoso:

Que evita la migraña o jaqueca.

Antipirético:

Sustancia capaz de reducir o aliviar la fiebre.

Antiséptico:

Sustancia capaz de eliminar microorganismos mediante su aplicación de forma externa

Antitusivo:

Que calma o evita la tos. El antitusivo por excelencia es la codeína, alcaloide obtenido de la planta *Papaver somniferum* L.

Antraquinonas:

Grupo de pigmentos naranjas y rojos de líquenes, hongos y plantas superiores.

Aperitivo:

Sustancia con capacidad de abrir el apetito. Por lo general son sustancias amargas.

Apétalo:

Sin pétalos.

Árbol:

Planta leñosa que tiene un único tronco principal y produce ramas laterales.

Arbusto:

Planta leñosa que se ramifica desde la base y no tiene un auténtico tronco.

Ascitis:

Acumulación de líquidos en el abdomen.

Asma:

Enfermedad del aparato respiratorio, caracterizado por accesos de respiración deficiente y tos.

Astringente:

Sustancia que actúa sobre la piel o las mucosas, con la función de deshidratar el tejido, consiguiendo con ello una acción antiinflamatoria.

Autóctono:

Originario de determinada zona.

Avitaminosis:

Estado patológico que se produce por una falta de vitaminas en la dieta. Dependiendo del tipo de vitamina que se trate, dará lugar a una u otra enfermedad.

Axil:

Angulo que se forma entre una hoja o rama y el eje del cual parte.

Bacteria:

Microorganismo unicelular, de estructura simple, que se encuentra en el suelo, agua, o como parásito o saprofito en animales y plantas.

Bactericida:

Sustancia que mata bacterias.

Bacteriostático:

Sustancia que inhibe el crecimiento de bacterias pero que no las mata, simplemente detiene su crecimiento.

Bálsamo:

Sustancia medicamentosa curativa o calmante.

Bilirrubina:

Pigmento biliar rojizo, siendo un producto de la descomposición de la hemoglobina.

Bilis:

Sustancia secretada por el hígado que se almacena en la vesícula biliar y posteriormente pasa al duodeno vía conducto biliar.

Contiene lecitina, colesterol, sales y pigmentos, entre otras sustancias.

Biosfera:

Parte de la esfera terrestre en donde se encuentran los organismos vivos.

Blenorragia:

Secreción excesiva de moco por parte de las mucosas, y en especial las genitales.

Bráctea:

Hoja opuesta a la flor, y que se encuentra generalmente en la base del pedúnculo. Hoja modificada en cuyo axial aparece una flor.

Briofitos:

División principal del reino vegetal en donde se hayan incluidos los musgos.

Bulbo:

Órgano reproductor especializado, subterráneo, constituido por un tallo corto con unas bases de hojas carnosas e hinchadas.

Calículo:

Sépalos suplementarios implantados en los intervalos de los sépalos ordinarios.

Cáliz:

Cubierta externa de la flor, formado por unas hojitas llamadas sépalos.

Callo:

Dureza que se forma en los pies, manos, rodillas, debida al roce o presión ejercida sobre la zona.

Cardiotónico:

Sustancia que tiene un efecto regulador sobre el corazón.

Carminativo:

Sustancia que facilita la evacuación de los gases intestinales y calma el dolor producido por éstos.

Carpelo:

Hojas modificadas que forman parte del pistilo. Pueden estar simples o soldadas entre si.

Catarro:

Inflamación de la mucosa con aumento de secreción. En general referido a las vías respiratorias superiores.

Catártico:

Sustancia con efecto purgante suave, sin llegar a ser laxante.

Cefalea:

Dolor de cabeza.

Celulosa:

Polisacárido más abundante en la naturaleza. Forma el esqueleto de la mayoría de las estructuras y células vegetales.

Cicatrizante:

Sustancia que facilita el restablecimiento de un tejido dañado.

Clase:

Grupo taxonómico en el que se divide una división, y que a su vez se divide en órdenes.

Climaterio:

Ver Menopausia.

Cocción:

Ver Decocción.

Colagogo:

Sustancia que estimula la secreción de bilis de la vesícula biliar al intestino.

Colerético:

Sustancia que estimula la producción de bilis por el hígado.

Cólico:

Estado molesto y doloroso localizado en el intestino, que se caracteriza por retortijones, ansiedad, sudores y vómitos.

Colutorio:

Medicamento líquido destinado a actuar en la cavidad bucal.

Comensalismo:

Asociación estrecha entre dos organismos en la cual uno de ellos resulta beneficiado mientras que el otro no se ve afectado ni positiva ni negativamente.

Contraceptivo:

Sustancia que disminuye o impide la posibilidad de quedarse embarazada.

Corola:

Cubierta floral más interna. Está formada por unas hojas especiales llamadas pétalos.

Crema:

Forma farmacéutica de uso tópico formada por una emulsión de aceite en agua o agua en aceite. Presenta la característica de ser absorbida fácilmente, penetrando los principios activos que contiene a través de la piel.

Cubierta floral:

Es el conjunto formado por el cáliz y la corola.

Decocción:

Es una maceración (ver Maceración), a temperatura de ebullición, manteniendo la ebullición durante un periodo variable de 15 a 30 minutos.

Depurativo:

Sustancia que depura los humores del cuerpo, en especial la sangre.

Dermis:

Capa de la piel que se encuentra justo debajo de la epidermis.

Desecación:

Consiste en eliminar por evaporación total o parcial un líquido retenido en un sólido.

Diaforético:

Sustancia que facilita la transpiración.

Digestión:

Es una maceración (ver Maceración) realizada a temperatura suave (50 o 60°C).

Dismenorrea:

Menstruación que se acompaña de dolor.

Disnea:

Dificultad para respirar.

Dispensar:

Preparar y/o distribuir medicamentos entre los pacientes sometidos a tratamiento médico.

Dispepsia:

Malestar producido por una mala digestión de los alimentos.

Diurética:

Planta que favorece la eliminación de orina.

División:

Grupo de clases. También se la conoce como filum.

Edema:

Presencia de un volumen excesivo de líquido intercelular en los tejidos del cuerpo.

Edulcorante:

Sustancia capaz de endulzar. La más empleada es la sacarosa, mas conocida por azúcar, pero existen otras muchas como la sacarina, ciclamato, aspartamo...

Elixir:

Solución acuosa de medicamentos, que contiene pequeñas cantidades de alcohol, azúcar y alguna sustancia aromática.

Emoliente:

Sustancia que sirve para ablandar los tejidos.

Emplasto:

Preparado medicinal destinado a ser aplicado sobre la piel. Con la temperatura corporal se reblandece y se pega a la piel sin fundirse.

Epidermis:

Capa más externa de la piel. En las superficies de las manos y de los pies, esta capa se encuentra engrosada.

Epistaxis:

Hemorragia nasal.

Epitelio:

Tejido que cubre exteriormente las mucosas y es prolongación de la epidermis.

Escorbuto:

Enfermedad producida por deficiencia de ácido ascórbico (vitamina C), caracterizada por anemia, debilidad, mal estado de las encías y hemorragias intensas.

Escrofulismo:

Predisposición a la inflamación de ganglios linfáticos, hecho que facilita la aparición de enfermedades infecciosas, y en especial la tuberculosis.

Esófago:

Conducto que va desde la faringe hasta el estómago.

Espasmo:

Contracción violenta, repentina e involuntaria de un músculo.

Especialidad farmacéutica:

Es todo medicamento previamente elaborado, comercializado bajo una denominación especial y un determinado acondicionamiento.

Especie:

Grupo de individuos que se cruzan entre ellos pero no con los de otro grupo, y constituye una unidad taxonómica que comprende razas y variedades geográficas, cuya nomenclatura se compone de dos nombres (nomenclatura binomial).

Espiga:

Tipo de inflorescencia donde las flores no tienen pedúnculo y se insertan a lo largo de un tallo, unas por encima de otras.

Estambres:

Son los órganos productores de polen. Están formados por una parte alargada llamada filamento, dilatada en su extremo para formar la antera, que es la parte que contiene el polen.

Estigma:

Parte viscosa situada en el ápice de los carpelos, que permite la fijación del polen para la posterior fecundación del óvulo.

Estilo:

Parte mas o menos alargada que soporta el estigma.

Estrogénico:

Sustancia que favorece la producción de hormonas sexuales femeninas, o que tiene los mismos efectos.

Expectorante:

Sustancia que favorece la expulsión de moco u otro líquido de los pulmones y la tráquea.

Extractos:

Producto que se obtiene al tratar la planta fresca con un disolvente apropiado. Se obtendrán extractos glicolicos (de uso tópico) si se usa propilenglicol, extractos alcohólicos si se usa una solución de alcohol y agua en distintas proporciones, extractos aceitosos si se emplea aceite... Posteriormente se someten a la eliminación parcial o total del disolvente consiguiendo extractos fluidos, de consistencia líquida, extractos firmes muy viscosos o extractos secos donde el disolvente se ha eliminado por completo.

Familia:

Grupo taxonómico compuesto de géneros relacionados. A su vez las familias se agrupan en órdenes.

Farmacéutico:

Individuo que, tras una adecuada formación universitaria, recibe un título que le acredita como profesional del medicamento en todas sus vertientes: preparación, dispensación, información, forma de administración, etc.

Farmacía:

Rama de las ciencias de la salud que se encarga del conocimiento de los medicamentos en toda su profundidad: extracción, preparación, efectos, etc.

Farmacognosia:

Rama de la farmacología que trata de los medicamentos obtenidos del mundo vegetal.

Farmacología:

Ciencia que trata sobre todos los aspectos concernientes al medicamento: origen, naturaleza, química, utilización, etc.

Farmacopea:

Tratado en donde se reúnen todos los fármacos, sus características principales y sus posibles preparados. Cada país edita su propia farmacopea, siendo las más prestigiosas la USP (United States Pharmacopeia) y la BP (British Pharmacopeia).

Febrífugo:

Ver Antipirético.

Fibra:

Componentes de la dieta que no son digeridos por el cuerpo humano siendo expulsados, favoreciendo la evacuación fecal y por tanto el funcionamiento normal del intestino.

Fiebre:

Elevación de la temperatura normal del cuerpo acompañado de aumento del pulso y la respiración.

Fitoterapia:

Es el conjunto de los tratamientos terapéuticos basados directamente en el uso de sustancias de origen vegetal.

Flebitis:

Inflamación de las venas.

Flor:

Conjunto de hojas modificadas situadas en el extremo de un tallo. Sus partes principales son el estambre y el pistilo. Su principal función es reproductora. Pueden existir flores masculinas, femeninas o hermafroditas.

Forma farmacéutica:

La manera de modular y administrar los fármacos al organismo, mediante el empleo de excipientes adecuados, consiguiendo de este modo: jarabes, comprimidos, supositorios, etc.

Formula magistral:

Es el preparado individualizado realizado por el farmacéutico para cumplir una prescripción médica a un paciente determinado, dispensado en la farmacia con la adecuada información de su empleo al paciente por parte del farmacéutico elaborador.

Fotofobia:

Intolerancia a la luz intensa.

Fotosíntesis:

Conjunto de reacciones en cadena destinadas a la obtención de energía por parte de las plantas que poseen clorofila. Partiendo de carbono, agua y energía luminosa, se sintetizan azúcares con función energética.

Fruto:

Producto de la fecundación del ovario de la flor, por el polen (generalmente de otra flor del mismo género). Normalmente en su interior se encontrarán las semillas.

Galactogogo:

Sustancia que favorece la producción de leche materna.

Género:

Grupo taxonómico compuesto de especies muy relacionadas. Los géneros se agrupan en familias.

División principal del reino vegetal, que se compone de plantas leñosas con la característica principal de tener las semillas descubiertas y no encerradas en un ovario, como los angiospermas.

***Gluten:**

Proteína del trigo y otros cereales, que brinda elasticidad y resistencia a la masa de harina permitiendo su panificación.

***Gota:**

Enfermedad producida por un aumento de ácido úrico y uratos en la sangre, que se manifiesta por hinchazones dolorosas en articulaciones de manos y pies.

***Gripe:**

Infección producida por virus, que afecta a las vías respiratorias. Se caracteriza por una inflamación de la mucosa nasal, faringe y conjuntiva, dolor de cabeza y dolores musculares intensos y generalizados.

Hemostático:

Sustancia que corta una hemorragia.

Hepatoprotector:

Que protege el hígado.

Herbácea:

Planta blanca o verde, con tejido poco leñoso y que tiene la textura de las hojas.

Hermafroditas:

Presenta ambos sexos (masculino y femenino).

Hidropesía:

Acumulación anormal de líquido seroso en el tejido celular o en una cavidad del cuerpo.

Hiperclorhidria:

Exceso de ácido clorhídrico en el estómago, que se traduce en ardor de estómago.

Hipoglucemiante:

Sustancia capaz de disminuir la concentración de azúcar en sangre.

Hipohidrosis:

Transpiración a través de la piel que se ve anormalmente disminuida.

Hipolipemiante:

Sustancia que facilita la disminución de lípidos en la sangre.

Hipotensor:

Sustancia capaz de rebajar la tensión arterial.

Hoja:

Una de las partes principales de la planta, junto con el tallo y la raíz. Está siempre unida al tallo, poseyendo dos caras una llamada haz (la superior) y la otra envés (que mira hacia abajo).

Hongos:

Una de las divisiones principales del reino vegetal. Se caracterizan por ser organismos pequeños, en ocasiones unicelulares, sin clorofila y pueden vivir como parásitos, saprofitas o simbioses.

Ictericia:

Coloración amarilla de la piel y mucosas, producido por la presencia de diversos pigmentos en la sangre.

Inflamación:

Reacción de protección que tiene el cuerpo humano, desencadenada por golpes o destrucción de un tejido. Se caracteriza por cinco signos clásicos: dolor, calor, rubor (enrojecimiento), tumor (hinchazón) y pérdida de la función del tejido afectado.

Inflorescencia:

Sistema de disposición de las flores sobre un eje.

Infusión:

Es una maceración (ver Maceración), realizada con agua a temperatura próxima a la ebullición, en la cual, al introducir la planta, se deja enfriar lentamente el conjunto, hasta alcanzar la temperatura ambiente.

Inhalaciones:

Forma de administrar medicamentos en el aparato respiratorio. Para ello el medicamento debe ser líquido, gaseoso, o si es sólido ir muy finamente dividido.

Involucro:

Conjunto de brácteas que rodean un capítulo o que están en la base de una umbela.

Jaqueca:

Dolor de cabeza, que generalmente afecta a una parte lateral de la misma, y que suele ir acompañado de náuseas, vómitos, fotofobia, y otras molestias.

Jarabe:

Forma farmacéutica destinada a administrar medicamentos vía oral. Consiste en un líquido acuoso, en donde va el medicamento disuelto, con una concentración de azúcar a saturación.

Leucorrea:

Flujo blanco viscoso y espeso que sale de la vulva vaginal, como consecuencia de determinadas alteraciones en la mujer.

Limonada medicinal:

Forma de administrar medicamentos en solución, a la cual se añade una sustancia ácida. Hoy en día está en desuso.

Linimento:

Es una forma farmacéutica semilíquida destinada a producir una acción rubefaciente cuando se frota sobre la piel. Normalmente tiene textura grasa.

Líquenes:

Gran grupo de plantas que se componen de asociaciones simbióticas entre un alga y un hongo, siendo consideradas como unas plantas con identidad propia.

Maceración:

Proceso que consiste en poner en contacto durante cierto tiempo un vegetal, o una parte del mismo con un líquido disolvente, de tal manera que las posibles sustancias medicinales del vegetal pasen al líquido. Para ello es necesario primeramente trocear el vegetal, para que esté en mayor contacto con el líquido.

Mata:

Arbusto parcialmente lignificado de bajo tamaño, que carece de tallo principal.

Medicamento extemporáneo:

Es aquel que debe consumirse en un tiempo relativamente corto después de su preparación, ya que es poco estable.

Medicamento de reposición:

Es aquel medicamento que puede conservarse durante mucho tiempo y su límite viene fijado por una fecha de caducidad.

Medicamento:

Es toda sustancia material que, bien administrada al organismo y en virtud de determinadas acciones no siempre conocidas en su totalidad, preserva, sana o alivia una determinada enfermedad.

Medicina:

Ciencia del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, así como de la conservación de la salud.

Médico:

Individuo que, tras una adecuada formación universitaria, recibe un título que le acredita como profesional de la medicina siendo capaz de diagnosticar enfermedades.

Menopausia:

Período en la mujer, entre los 45 y 55 años en el cual cesan las menstruaciones.

Meteorismo:

Presencia de gases en el abdomen o intestino.

Mialgia:

Dolor en uno o varios músculos.

Micología:

Ciencia y estudio de los hongos.

Microorganismo:

Organismo de tamaño microscópico. En general, dentro de este término, se engloban virus, bacterias, hongos y protozoos. Hay microorganismos beneficiosos, otros neutros y otros perjudiciales para el hombre, llegando a ser mortales en muchos casos.

Midriático:

Que dilata la pupila.

Migraña:

Ver Jaqueca.

Miótico:

Que produce contracción de las pupilas.

Moho:

Hongo que se desarrolla sobre materias orgánicas en descomposición.

Muco lítico:

Sustancia que rompe la estructura del moco, haciéndolo más líquido y por tanto, más fácilmente expectorable.

Mutualismo:

Asociación entre dos individuos o poblaciones de especies diferentes, beneficiándose ambos de esta relación. Muchas veces estas dos especies son incapaces de vivir por separado.

Narcótico:

Droga que produce inconsciencia o sueño. La sustancia vegetal más característica dentro de este grupo es la morfina.

Orden:

Grupo taxonómico de organismos relacionados comprendido entre la familia y la clase.

Ovario:

Parte cerrada del pistilo que contiene él o los óvulos.

Óvulo:

Cuerpos pequeños, redondeados, generalmente blancos, situados en el interior del ovario, que tras la floración y posterior fecundación por el polen, darán lugar a las semillas.

Oxitócico:

Sustancia que facilita el parto.

Parasitida:

Sustancia capaz de matar parásitos.

Parasitismo:

Relación en la que una especie vive a expensas de otra, afectándola negativamente pero sin llegar a matarla, ya que la necesita para vivir. A la especie que sale beneficiada se la denomina parásito y a la especie afectada huésped.

Parásito:

Organismo que depende de otro, generalmente mas complejo, para vivir, saliendo beneficiado de esta dependencia.

Patógeno:

Organismo capaz de originar una enfermedad o provocar síntomas adversos.

Patología:

Rama de la medicina dedicada al estudio de las enfermedades.

Pectoral:

Relativo al pecho.

Pedúnculo:

Especie de tallo fino que une una flor con el tallo principal.

Percolación:

Es una extracción de sustancias medicinales a temperatura ambiente, por medio de un líquido circulante.

Periantio:

Normalmente se refiere al cáliz y a la corola conjuntamente.

Periodo vegetativo:

Crecimiento a partir de la semilla, floración, fecundación y producción de semillas.

Peristaltismo:

Movimientos de contracción que realizan los intestinos, gracias a los cuales los materiales sólidos digeridos van avanzando hasta que son expulsados por el ano.

Pétalos:

Cada uno de los componentes de la serie interna de los segmentos de la corola. Normalmente están coloreados brillantemente.

Pirexia:

Ver Fiebre.

Pistilo:

Parte de la flor formada por los carpelos libres o soldados entre sí. Está situado en el centro de la flor.

Planta bienal:

Aquella que vive durante dos periodos vegetativos sucesivos.

Planta anual:

Aquella que solo vive un periodo vegetativo, para después morir. Carece de tallo subterráneo profundo, y sus raíces son muy finas.

Planta vivaz:

Planta capaz de vivir mas de dos años, como los árboles, arbustos y las plantas con tallos subterráneos desarrollados.

Plantas acuáticas:

Plantas que permanece una parte de ella o su totalidad, sumergida en el agua, tanto dulces como marinas. La mayoría de las algas son plantas acuáticas, así como algunos hongos y musgos; también algunas plantas superiores.

Poción:

Solución de medicamentos destinada a ser ingerida a cucharadas.

Polen:

Polvo que contienen las anteras de los estambres. Este polvo se expulsa al exterior para que pueda alcanzar los estigmas del pistilo y fecundar posteriormente el ovario.

Polisacárido:

Conjunto de azúcares unidos por un enlace.

Pomada:

Forma farmacéutica semisólida sin agua o con muy poca cantidad de ella, destinada a ser aplicada externamente, conteniendo una o varias sustancias medicinales.

Preparación oficial:

Son aquellos medicamentos preparados y garantizados por el farmacéutico, dispensado en la farmacia, cuyas fórmulas y características figuran en el Formulario Nacional y que no precisan de una prescripción facultativa para su dispensación.

Purgante:

Sustancia que produce una evacuación del intestino de manera drástica.

Raíz:

Parte descendente de una planta, que la fija al suelo y absorbe agua y sales minerales.

Raquitismo:

Trastorno causado por falta de Vitamina D, y que produce alteraciones en los huesos.

Reino:

Grupo taxonómico mayor, como puede ser el reino vegetal o animal.

Remineralizante:

Sustancia que restaura los elementos minerales necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Resolutivo:

Sustancia que favorece la resolución de los estados inflamatorios.

Ronquera:

Afección de la laringe, que cambia el timbre de la voz, haciéndolo más grave y menos sonoro.

Rubefaciente:

Sustancia capaz de enrojecer la piel, por un aumento del flujo de sangre hacia esa zona.

S.N.C.:

Sistema Nervioso Central, constituido por el cerebro y la médula espinal.

Saprofito:

Planta que vive sobre materia orgánica muerta y en descomposición.

Semilla:

Resultado de la fecundación por parte del polen, de un óvulo situado en el ovario de la flor. Tras su maduración se formará la semilla, que al encontrar unas condiciones óptimas de luz, temperatura y humedad, germinará dando origen a una nueva planta semejante a la primera.

Sépalos:

Cada uno de los segmentos de la serie externa del cáliz.

Normalmente son verdes y parecidos a una hoja.

Seta:

En general, este término se refiere al cuerpo fructífero de los hongos. Se compone de un ápice con forma de sombrero o casquete y un cuerpo cilíndrico más o menos largo. Algunas son comestibles, mientras que la ingestión de otras puede llegar a ser mortal.

Simbiosis:

Asociación estrecha de dos organismos diferentes que reciben el nombre de simbiosis. Esta asociación puede ser benéfica para ambos (mutualismo), benéfica para uno y neutra para otro (comensalismo), benéfica para uno y perjudicial para otro (parasitismo), perjudicial para uno y neutra para el otro (amensalismo), o dañina para ambos (sinecrosis).

Tallo:

Eje principal de una planta, que tiene hojas en una disposición característica, es una de las tres partes fundamentales de la planta y este puede ser aéreo, acuático o subterráneo.

Talófitos:

División principal del reino vegetal, que comprende aquellas plantas cuyo cuerpo no está diferenciado en raíz, tallo y hojas, sino que tienen formas muy variables, e incluye algas, hongos y líquenes.

Taninos:

Compuestos aromáticos complejos, que se encuentran en la corteza de varios árboles, proporcionándoles protección. Tiene la propiedad de precipitar las sales minerales ejerciendo una acción astringente y hemostática aplicado via externa.

Taxón:

Cualquier unidad definida en la clasificación de plantas: familia, subfamilia, especie, etc.

Taxonomía:

Estudio de las reglas, principios y práctica de clasificación, especialmente de los organismos vivos.

Tiña:

Enfermedad del cuero cabelludo, producida por determinados hongos.

Tintura:

Son extractos de drogas vegetales obtenidos con ayuda de diversos disolventes: éter, alcohol, etc.

Tisana:

Preparaciones acuosas obtenidas mediante la acción del agua sobre la parte de la planta que contiene sustancias medicamentosas dependiendo de la temperatura del agua tendremos: infusión, maceración, decocción...

Tónico:

Sustancia que restablece el estado normal de vigor y tensión.

Toxicología:

Ciencia que estudia los venenos y sus efectos.

Tubérculo:

Parte dilatada de la raíz, que contiene sustancias de reserva para la propia planta.

Ungüento:

Preparado medicinal que se aplica sobre la piel a temperatura ambiente, reblandeciéndose con el calor corporal debido a su contenido en resinas. Se extiende sobre la epidermis, mucosas o tejidos dañados, (hoy en día se considera sinónimo de pomada).

Unidad Taxonómica:

Ver Taxón.

Variedad:

Grupo taxonómico por debajo de la especie.

Vasoconstrictor:

Sustancia con que reduce el calibre de los vasos sanguíneos.

Vasodilatador:

Sustancia que aumenta el calibre de los vasos sanguíneos.

Venotónico:

Sustancia que recupera el estado normal de las venas, en cuanto a tensión y vigor se refiere.

Verticilo:

Disposición de las flores, inflorescencias, o de otras estructuras alrededor del mismo punto del eje.

Vesicante:

Que produce ampollas.

Vino medicinal:

Es una solución de un medicamento en vino. Hoy día está prácticamente en desuso.

Vitaminas:

Conjunto de sustancias no relacionadas químicamente entre sí, pero que tienen la característica de ser necesarias para el buen funcionamiento del organismo, y deben ser ingeridas por medio de los alimentos.

Vulnerario:

Sustancia que cura llagas y heridas.

Zarcillo:

Hoja modificada con aspecto esbelto, capaz de arrollarse alrededor de un soporte para permitirle trepar y seguir creciendo.

Zumo:

Es el líquido que se obtiene a partir de las diversas partes de vegetales frescos. Normalmente se obtiene por fragmentación de esos vegetales y posterior expresión.



Datos del Cuerpo Humano...

1. El cerebro es más activo durante la noche que durante el día. Los científicos aún no saben por qué es.
2. Cuanto mayor sea su coeficiente intelectual, más tenderás a soñar.
3. El vello facial crece más rápido que cualquier otro pelo en el cuerpo.
4. Las uñas del dedo medio crecen más rápido que el resto de las uñas.
5. Las uñas de las manos crecen casi cuatro veces más rápido que las uñas de los pies.
6. La vida útil de un cabello humano es de tres a siete años de promedio.
7. El ácido en el estómago es lo suficientemente fuerte como para disolver el zinc. Pero no destruye al estómago debido a que su pared se renueva constantemente.
8. El corazón de la mujer palpita más rápido que el de los hombres.
9. Las mujeres parpadean dos veces mas que los hombres.
10. Las mujeres nacen con mejor olfato que los hombres, y siguen manteniendo esto durante toda su vida.
11. Los hombres queman grasa más rápido que las mujeres por una tasa de alrededor 50 calorías al día.
12. Los hombres consiguen el hipo con más frecuencia que las mujeres.

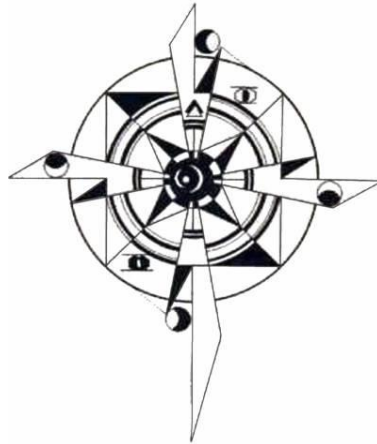
13. Un hombre tiene aproximadamente 6,8 litros de sangre en el cuerpo, mientras que las mujeres tienen aproximadamente 5 litros.
14. La célula más grande del cuerpo es el óvulo de la mujer y el más pequeño es el espermatozoides masculino.
15. Durante la vida, se produce suficiente saliva como para llenar dos piscinas.
16. Los bebés nacen con ojos azules, más que cualquier otro color. La melanina en los ojos necesita tiempo para ser plenamente depositada o se oscurecerá por la luz ultravioleta para revelar cierto color de los ojos del bebé.
17. Los hombres tienden excitarse de una hora a hora y media durante el sueño. Esto se debe a la combinación de la circulación sanguínea y la producción de testosterona, y son una parte necesaria de sueño REM.
18. Después de comer demasiado, el oído es menos agudo.
19. Si tu saliva no puede disolverse o mezclarse con el alimento, no será capaz de probar comida.
20. El ruido hace que las pupilas se dilaten. Incluso muy pequeños ruidos pueden hacer esto.
21. Toda persona tiene un olor único, huella digital única y una única impresión en la lengua.
22. A los 60 años, la mayoría de la gente habrá perdido la mitad de sus papilas gustativas.
23. Tus ojos siguen siendo del mismo tamaño después del nacimiento, pero la nariz y las orejas no dejan de crecer.
24. Incluso quemaduras de sol moderadamente graves causan grandes daños en los vasos sanguíneos del cuerpo.

25. Somos aproximadamente 1 cm más alto en las mañanas que por las noches.
26. El músculo más fuerte del cuerpo es la lengua humana.
27. El hueso más duro del cuerpo humano es el hueso de la mandíbula.
28. Las manos y los pies contienen casi la mitad de todos los huesos del cuerpo humano.
29. Alrededor de 32 millones de bacterias están presentes en cada rincón de la piel humana.
La mayoría son inofensivas y algunas de ellas son incluso útiles.
30. La piel exterior vuelve a crecer cada 27 días.
31. 300 millones de células mueren en el cuerpo humano cada minuto.
Cada día un adulto produce 300 mil millones de células nuevas.
32. Cuanto más frío haga en una habitación, mayor es la probabilidad de que tengas una pesadilla.
33. Los seres humanos son la única especie que produce lágrimas emocionales.
34. Todos los bebés son ciegos al color al nacer - sólo ven en blanco y negro.
35. La única parte de su cuerpo que no tiene suministro de sangre es la córnea en el ojo. Recibe su oxígeno directamente del aire.
36. El ser humano promedio puede sobrevivir 25 días sin comer, pero puede sobrevivir sólo tres días sin beber.
37. Es imposible matarse a uno mismo al tratarse de asfixiar con las manos.

38. Todo el mundo tiene un ojo más fuerte y un ojo más débil.

39. Tu esqueleto se renueva cada 10 años, lo que significa que eres nuevo cada década.

40. Los pies humanos tienen 500.000 glándulas sudoríparas y pueden producir más de un litro de sudor cada día.



Una Triste y cruel historia:

Mi tío Juan Jose se encontraba bien de salud, hasta que su mujer, mi tía María, a instancias de su amiga Clara, le dijo:

- Juancito, vas a cumplir 70 años, es hora de que te hagas una revisión médica -
- Y para qué?, si me siento muy bien -
- Porque la prevención debe hacerse ahora, cuando todavía te sientes joven-, contestó mi tía.

Por eso mi tío Juan José fue a consultar al médico.

El médico, con buen criterio, le mandó hacer exámenes y análisis de todo tipo.

A los quince días el doctor le dijo que estaba bastante bien, pero que había algunos valores en los estudios que había que mejorar. Entonces le recetó Atorvastatina Grageas para el colesterol, Losartán para el corazón y la hipertensión, Metformina para prevenir la diabetes, Polivitamínico, para aumentar las defensas. Norvastatina para la presión, Desloratadina para la alergia.

Como los medicamentos eran muchos y había que proteger el estómago, le indicó Omeprazol y Diurético para los edemas.

Mi tío Juan, fué a la farmacia y gastó una parte importante de su jubilación. Al tiempo, como no lograba recordar si las pastillas verdes para la alergia, las debía tomar antes ó después de las cápsulas para el estómago, y si las amarillas para el corazón, iban durante o al terminar las comidas, volvió al médico..

Este, luego de hacerle un pequeño fixture con las ingestas, lo notó un poco tenso y algo contracturado, por lo que le agregó Alprazolam y Sucedal para dormir.

Mi tío, en lugar de estar mejor, estaba cada día peor. Tenía todos los remedios en el aparador de la cocina y casi no salía de su casa, porque no pasaba momento del día en que no tuviera que tomar una pastilla.

Tan mala suerte tuvo mi tío Juan, que a los pocos días se resfrió y mi tía lo hizo acostar como siempre, pero esta vez, además del tilo, canela, limón con miel, llamó al médico.

Este le dijo que no era nada, pero le recetó Tapsín día y noche y Sanigrip con Efedrina.

Como le dio taquicardia le agregó Atenolol y un antibiótico, Amoxicilina de 1 gr. cada 12 horas por 10 días. Le salieron hongos y herpes y le indicaron Fluconol con Zovirax.

Para colmo, mi tío Juan se puso a leer los prospectos de todos los medicamentos que tomaba y así se enteró de las contraindicaciones, las advertencias, las precauciones, las reacciones adversas, los efectos colaterales y las interacciones médicas.

Lo que leía eran cosas terribles. No sólo podía morir, sino que además podía tener arritmias ventriculares, sangrado anormal, náuseas, hipertensión, insuficiencia renal, parálisis, cólicos abdominales, alteraciones mentales y otro montón de cosas espantosas.

Asustadísimo, llamó al médico, quien al verlo le dijo que no tenía que hacer caso de esas cosas porque los laboratorios las ponían por poner.

-Tranquilo, Don Juan, no se excite le dijo el médico, mientras le hacía una nueva receta con Rivotril con un antidepresivo, Sertralina de 100 mg. Y como le dolían las articulaciones le dieron Diclofenac.

En ese tiempo, cada vez que mi tío cobraba la jubilación, iba a la farmacia.

Tan mal se había puesto que un día, haciéndole caso a los prospectos de los remedios, se murió.

Al entierro fueron todos, pero el que más lloraba era el farmacéutico de Farmacias Universales...

Aún hoy, mi tía María afirma que menos mal que lo mandó al médico a tiempo, porque si no, seguro que se hubiese muerto antes.

Esta historia está dedicada a todos, ya sean médicos o pacientes!!!

Ah, si no hubiera tomado nada y hubiese seguido con su régimen naturista con su pescado, pollito sin piel, ensaladas con aceite de oliva, frutas, verduras de todos colores, poca sal y nada de azúcar, con sus juguitos de frutas, sus guarapitos de yerbas y caminando 5 mil pasos diarios estaría vivito....



MUCHAS GRACIAS

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Font-Quer. P. 1988. PLANTAS MEDICINALES. EL DIOSCÓRIDES RENOVADO. Editorial Labor, S.a. Madrid- España.

Gil Otaiza, R. 1995. EL HOMBRE Y SU RELACIÓN CON LAS PLANTAS MEDICINALES. Revista de la Facultad de Farmacia. Mérida-Venezuela.

Gil Otaiza, R. 1999. BREVE DICCIONARIO DE PLANTAS MEDICINALES. Libros del Nacional- Colección Quirón

Delascio, F. 1985. ALGUNAS PLANTAS USADAS EN LA MEDICINA EMPIRICA VENEZOLANA.

Pittier, H 1978. MANUAL DE PLANTAS USUALES DE VENEZUELA.

Gil Otaiza, R. y Carmona, J. 1999. INVENTARIO PARA UNA BASE DE DATOS DE PLANTAS MEDICINALES, Revista de la Facultad de Farmacia. Mérida- Venezuela-

Pilar Rodríguez M. 1983. PLANTAS DE LA MEDICINA POPULAR VENEZOLANA DE VENTA EN HERBOLARIOS, Publicacion de la Sociedad Venezolana de Ciencias Naturales. Caracas- Venezuela

Cazabonne Mayet, C. 1998. -FITOTERAPIA: NUESTRAS AMIGAS LAS PLANTAS.(I)

-LAS PROPIEDADES PREVENTIVAS Y CURATIVAS DE LAS PLANTAS. (II)

-LAS PLANTAS SI NOS CURAN. (III)

Venezuela - 2015

